ALESSANDRA
SUBLET
T'as le blues, baby ?
RÉCIT
Flammarion

T’as le blues, baby ?

de

Alessandra Sublet

À ma fille, Charlie.

À l’usage de toutes celles qui, comme moi, n’ont pas été prévenues…

Présentation de l’éditeur :

« À bien y réfléchir, je pense que mon baby blues a commencé avant même la naissance de ma fille.
Devant un étalage de pommes très exactement.
À un moment, tu ne sais pas pourquoi, tu commences à te prendre la tête pour des trucs complètement débiles.
Ce jour-là, on était au supermarché et mon homme n’avait pas choisi les bonnes pommes. Ce n’était pas les pommes que je voulais. Et je me suis mise à pleurer comme une madeleine.
Mais après l’accouchement, en retrouvant le sommeil et ma ligne, enfin familiarisée avec les gestes et toute cette logistique compliquée de la parfaite jeune maman, je pensais le baby blues chassé à jamais. Je me disais que voilà, ça avait été un moment difficile à passer et qu’à présent, j’allais à nouveau croquer la vie à pleines dents. Tu parles ! »

« Il n’y a aucune recette pour devenir une mère parfaite, mais il y a mille et une façons d’être une bonne mère. »

Jill Churchill, Grime and Punishment

J'ai soixante ans. Une belle maison. Toujours les mêmes amis. Une vie pleine, riche, trépidante. Une vie à l'image de celle dont je rêvais enfant.

L'homme que j'ai épousé un jour d'été est près de moi, beau comme ce vendredi où je l'ai rencontré sur une plage du bout du monde. Nous étions jeunes, bronzés, libres. Il est là. Fort, à mes côtés.

Ensemble, nous avons traversé les années.

Ensemble nous avons tout affronté et tout construit, en commençant par l'essentiel : un enfant.

On a tout fait à l'envers. On a commencé par le plus beau, le plus dur aussi. Car faire une place à un petit être est une aventure inouïe, extraordinaire, mais difficile aussi.

À partir du jour où l'on donne la vie à un enfant, on ne dort plus jamais du même sommeil, on ne part plus jamais travailler avec la même légèreté, on garde au fond de soi, chaque jour, une vague inquiétude.

On perd son insouciance.

J'ai soixante ans, le temps ne m'a pas trop mal servie, merci.

J'ai soixante ans et je sais que le moment est imminent. Celui où ma fille, aujourd'hui grande, va entrer dans ma chambre. Ma fille chérie. Ma fille adorée. Elle va ouvrir la porte et elle va me dire : « Maman, je suis enceinte ! »

Ce jour-là, il faudra que je la serre dans mes bras.

Ce jour-là, il faudra, surtout, que je ne fasse pas comme ma mère, ma grand-mère et toutes ces femmes avant moi : lui raconter que ce qu'elle va vivre, ce ne sera que du bonheur.

Le jour où elle ouvrira la porte de ma chambre, où elle s'assiéra sur le bord de mon lit, il faudra que je lui explique qu'il est très possible que, comme moi, elle pleure beaucoup, de joie et pas que de joie. Qu'elle pleure pour un rien, et même moins que ça.

Que lorsque l'on devient mère, on se transforme, on devient une autre, une mutante, une étrangère à soi. On doit tout réapprendre. Trouver son rythme.

On est débordée d'amour, d'hormones et de fatigue, débordée de tout. Qu'elle verra la vie en rose et en noir aussi. Et que tout cela, eh bien, ce sera juste normal.

Quand ma fille viendra me parler, il faudra que je la prévienne.

Que je lui raconte…

Première partie
Comme dans les films… enfin presque

28 juin 2012, 14 h 30, salle de travail

« On ne bouge surtout pas… On respire… On respire… Inspirez maintenant… C'est bien… Voilà, l'anesthésie locale est faite, maintenant on va pouvoir poser la péridurale… Ne bougez surtout pas… Restez bien penchée en avant… C'est bien… »

Je regarde comme un chiot qui supplie qu'on l'adopte mon homme dans sa blouse en feutrine, sa charlotte sur la tête, les deux pieds dans d'improbables chaussons verts. Moi, je suis orange-bétadine. Et c'est ainsi que nous allons accueillir notre fille.

Penchée en avant, docile, je souffle comme je peux. Je ne sais pas si vous avez déjà essayé de souffler, pliée en deux, avec un ventre gros comme une montgolfière que vous auriez avalée et… C'est juste impossible.

À ce moment-là, je ne pleure pas. Je ne ris pas non plus. J'obéis.

J'ai pris le top des gynécos, le top des anesthésistes. Ce sont des professionnels. Ils ne peuvent pas se gourer. Je suis entre de bonnes mains. Répète après moi : « Je suis entre de bonnes mains. »

« Bon alors, on va la refaire. Je vais piquer une deuxième fois. Là, faut que ce soit la bonne… »

Quoi ?!

La bonne ? Comment ça, la bonne ? Et si c'est pas la bonne, ça veut dire quoi ?

L'avis de la Bonne Copine

Ce n'est pas parce que ton anesthésiste est un grand professionnel qu'il ne peut pas te rater. Statistiquement, les chances qu'il ait fait la bringue toute la nuit, se soit fait plaquer par sa femme la veille, ait cartonné sa voiture avant de venir te piquer, voire soit inscrit aux alcooliques anonymes, sont les mêmes.

J'ai peur, mais si je le montre, tout le monde va flipper, et l'autre là, payé juste pour planter sa putain d'aiguille dans mon dos, il va réussir à me louper. Une césarienne sans péridurale, t'as vu ça où ?

Dans ma tête, une vision d'horreur : ma fille qui grossit en moi sans jamais sortir. Je souffle. Je suis un robot.

Mon homme pose sur moi une main compatissante, je hurle : « C'est pas le moment ! »

« Ça y est, c’est posé. »

15 h 08

« Est-ce que vous pouvez baisser un peu le drap s'il vous plaît ? »

Je veux la voir. Je veux la voir sortir.

Et si elle ouvre les yeux, je veux être la première sur laquelle ses petits yeux bouffis se poseront. Qu'elle se souvienne que j'étais là, le jour où elle a vu le jour.

La sage-femme baisse le drap… Mon tout petit bébé apparaît, pour la toute première fois, minuscule, si belle, tellement belle… magnifique. Parfaite. Ma fille. Ma fille. Tu es là. Je te regarde et je répète sans fin : « C'est dingue, c'est dingue. »

Je n'en reviens pas. Je rêve. Comment est-il possible qu'une telle perfection puisse venir de moi, de mon ventre, naître de nous deux ?

On te pose sur moi, contre ma peau. Tu es toute collante, tu as encore sur le corps ce mélange chaud de sang, de liquide amniotique, de ce vernis blanc pâteux des nouveau-nés. Ça ne me dérange pas. Au contraire.

C'est même étrange. Je te serre contre ma peau, je respire ton odeur. Je crois que je te dis que tu es mon amour, que tu es magnifique, que je t'aime.

Ton père a vacillé lorsqu'il t'a vue. Sa main a glissé. Je l'ai perdu un instant. À présent, il attend patiemment que je lui tende notre bébé. Il va t'emmener dans ses bras pour tes premiers soins.

Tu es là.

Et rien n'est plus pareil.

Rien, jamais, ne sera plus pareil.

Neuf mois plus tôt, un soir de septembre

« Tu sais quoi ? Je suis enceinte.
- Comment tu le sais ?
- Je le sens.
- Ben viens, on va acheter un test de grossesse ! »

Ce soir, c'est mon anniversaire. Mon chéri m'a emmenée dîner. Je lui annonce ça comme ça, comme un truc dont personne ne peut douter. Lui et moi, on se connaît depuis deux mois. Je suis enceinte. Et j'en suis sûre.

Je fais le test. Il est négatif.

J'en suis sûre quand même.

Le lendemain, le lendemain du lendemain et les dix lendemains qui suivent, j'enfile mes lunettes noires et je file à la pharmacie acheter un test de grossesse.

Je suis une acharnée. Je suis sûre que je suis enceinte, sûre et certaine. Il me faut juste la preuve, c'est tout.

Non seulement la pharmacienne me reconnaît dès le premier jour (pfff, les lunettes noires, pauv' fille !), mais en plus, elle doit me prendre pour une grande névrosée.

Tous les jours, le test est négatif mais je jure à mon amoureux que je suis enceinte. Il me sourit gentiment. C'est la faute aux tests, de la merde ces trucs-là, ça marche jamais.

À la fin, je les achète par boîte de cinq.

Et puis, il y a ce jour.

Ce jour qui commence comme n'importe quel jour.

« Yesssssssss !!!! »

J'ai hurlé de joie dans les toilettes du snack où je me suis enfermée pour faire mon dix-septième test de la semaine. (Si tu t'interroges sur le fait que je n'aie pas attendu tranquillement d'arriver chez moi pour le faire, je t'explique : à partir du moment où tu achètes cette bombe à retardement, tu es prise d'une espèce de pulsion : tu dois l'utiliser au plus vite ! Et d'ailleurs, quelles sont celles qui l'ont fait chez elles, hein ?)

Je sors donc en trombe, le petit bâton en plastique dans la poche. Je les ai vus, c'est sûr, cette fois, c'est bien vrai : deux petits traits bleus, bien distincts,

incontestables. Je voudrais les montrer au monde entier. Je le savais, je le savais, je le savais ! Je-suis-enceinte !!!

Le conseil de la Bonne Copine

En cas de difficulté à avoir un enfant, fais comme elle, dévalise la pharmacie la plus proche en tests de grossesse et fais-en un tous les jours, sans exception. Tu verras, tu finiras par tomber enceinte. Cette méthode, encore trop peu connue du corps médical, a pourtant, ici encore, prouvé toute son efficacité. Par souci d'économie, opte directement pour les lots de dix.

Wahou, dingue ce que le ciel est bleu d'un coup !

Dans ma tête, une petite ampoule clignote : le boulot ! Merde, j'ai un rendez-vous hyper important mais je ne peux pas y aller, je suis enceinte ! Il faut que je l'annonce à mon homme ! Rien n'est plus urgent que ça ! Il faut que je coure lui dire que j'avais raison, que je ne me suis pas trompée, que c'est écrit là, en petits traits bleus dans la petite fenêtre blanche, sur la tige en plastique : Je suis enceinte ! Pour de vrai !

J'ai envie de danser, de sauter partout, je l'appelle, c'est son répondeur. « Chéri, à la maison dans quinze minutes, c'est important. » J'appelle un taxi, mais Y A PAS DE TAXI ! Pas grave, le métro, oui, je vais prendre le métro.

Qu'est-ce qu'il fait beau ! Qu'est-ce que les gens sont beaux ! Qu'est-ce que la vie est belle ! Je grimpe les escaliers quatre à quatre, la station est proche de chez nous. J'arrive, essoufflée, enfin, je le vois.

Il se gare, inquiet. Je souris, je ris même.

« Mais qu'est-ce qu'il t'arrive ? Pourquoi tu m'as fait venir ? »

Je tente de reprendre mon souffle et la Terre entière s'arrête de tourner. Tout est au ralenti, puis tout se fige autour de nous, et telle Uma Thurman dans *Kill Bill*, je sors de ma poche mon sabre en plastique plus puissant que n'importe quelle arme atomique.

Ses yeux le fixent.
Il comprend. Ça y est, il a compris.
Et là, je vois.
Le bonheur dans son regard.
Un homme heureux. Totalement, pleinement, carrément heureux.

À ce moment précis, mon âme flotte au-dessus de mon corps comme dans un dessin animé de Tex Avery. Je le vois lui, je me vois moi. On sourit comme des dingues. On est comme des dingues. On est dingues.

Deux mois qu'on est ensemble.
Et on va avoir un bébé.

Je n’ai pas l’ombre d’un doute.
Je sais que c’est ça.
Je sais que c’est Lui.
Je sais que je suis bien.

À ce moment-là, à cette minute-là, lui et moi, on décolle.

On part sur une autre planète.
Une planète inconnue, insoupçonnée, mystérieuse que tous les parents connaissent mais dont aucun, jamais, ne parle.

Une planète de coton.

Quand on pose un pied dessus, on disparaît tous les deux dans un épais brouillard…

Jeudi 28 juin 2012, 16 h 30, salle de repos

Il y avait plein de monde, un vrai hall de gare, des infirmières et des sages-femmes qui s'agitaient partout et d'un coup, rideau, il n'y a plus que nous.

Mon homme, notre bébé et moi. Seuls au monde.

On se regarde tous les deux avec cette minuscule petite fille entre nous. Lui papa, moi maman. Qu'est-ce qui nous arrive ? C'est quoi ce miracle ? Alors on l'a fait. On a fait ça, lui et moi. On n'en revient pas.

On a des tas de choses à se dire, c'est fou, c'est comme si soudain on redécouvrait tout, comme si on se redécouvrait nous aussi.

On parle, on ne s'arrête plus. On va tout vivre ensemble désormais et elle sera là, avec nous, pour toujours.

Je comprends, à ce moment-là, à quel point, si tu es sûre de ton amour, un enfant soude deux êtres à jamais.

Jeudi 28 juin 2012, 17 heures, ma chambre

Je voulais accoucher comme dans les films. J'avais tout imaginé.

Je perdais les eaux en achetant mes légumes (bah quoi ça arrive non ?!), j'appelais mon mec, paniquée, *Chéri, faut que tu viennes là tout de suite, je crois que je vais accoucher*, il quittait son bureau en catastrophe, enfilait sa cape de super héros, sautait dans sa voiture, brûlait tous les feux. On arrivait en urgence à la maternité, lui me soutenant par la taille et moi me tenant le ventre en haletant.

Ça ne s'est pas passé - DU TOUT - comme ça.

L'avis de la Bonne Copine

Bien se le dire, aucune femme n'accouche jamais comme dans les films. En général, c'est beaucoup plus long, beaucoup plus compliqué et surtout, on est beaucoup moins jolie. Voire moche.

Quand je suis arrivée à la maternité, j'ai d'abord cru faire erreur. Je croisais plus de femmes à la bouche et aux seins refaits que de ventres bien ronds.

« Euh, la maternité s'il vous plaît ? »

La réceptionniste, aigrie et sèche (en même temps elle bosse dans le temple du bonheur, ce serait dommage qu'elle soit souriante et gaie) :

« Deuxième étage.

- Ah c'est bien ici ? Mais alors, elles sortent d'où elles, là ?

- Premier étage, chirurgie esthétique.

- Ah oui, en même temps c'est pratique, t'as tout sur place après l'accouchement ! »

Puis mon regard se pose sur une jeune femme assise sur une chaise.

Elle a l'air de souffrir le martyre. Je propose qu'elle passe avant moi, mais la sage-femme lève les yeux au ciel en m'expliquant qu'elle a déjà fait le coup dix fois, qu'elle est à sept mois et demi de grossesse et que ce n'est pas son heure.

Je me dis : « La pauvre », et en même temps, j'imagine que les sages-femmes ont leurs raisons.

C'est sûr, si elle est venue dix fois déjà…

Moi j'ai juste des contractions. Ok, ça fait pas du bien, mais bon. J'ai le temps.

Bref, c'est mon tour.

En moins de cinq minutes, je me retrouve sur la table médicale, allongée, branchée, reliée (à quoi au juste ?), sage, mais rien ne se passe.

Le monitoring reste muet.

Super Gynéco interroge la sage-femme qui scrute depuis cinq minutes les courbes de l'électrocardiogramme de mon bébé : « Ça va le cœur de la petite ? »

Grâce aux électrodes posées sur mon ventre, je découvre pour la première fois les petits pics qui se dessinent au rythme de son cœur miniature. Le mien chavire.

« Oui, son cœur bat normalement, mais on n'a pas une contraction et le col ne bouge absolument pas.

- Ok, on déclenche. »

Il sort de la pièce et je me demande ce qu'il va advenir de moi.

« Euh, on déclenche quoi s'il vous plaît ?

- Ne vous inquiétez pas, on va provoquer l'accouchement, madame.

- C'est-à-dire ?

- Quand on n'a pas de contractions assez fortes pour agir sur le col, on déclenche l'accouchement.

- D'accord. Mais en vrai, vous faites ça comment ? Ça fait mal ?

- Non, pas du tout, on vous pose un produit, puis vous passez la nuit comme ça. Et le lendemain, hop ! Vous verrez, c'est simple madame. »

L'avis de la Bonne Copine

Des termes obscurs tu entendras, des opérations spéciales tu subiras, des situations atypiques tu vivras, et l'otage toujours tu seras.

Faut qu'elle arrête de m'appeler madame, là. Elle me stresse. Je suis super inquiète.

Dix mille questions se bousculent dans ma tête. Et si ça marche trop bien son machin ? Et si en pleine nuit, paf, ça se déclenche tout seul ? Et si j'accouche ici, dans le noir, dans cette petite chambre au fond d'un couloir, sans même avoir eu le temps d'être transférée en salle de travail, sans personne pour m'aider ?

La nuit tombe, rien ne se passe, la lune laisse place à l'aube et toujours rien, pas même l'ombre d'un mouvement à l'intérieur de moi.

Le déclenchement n'a rien donné, trop forte ma fille. L'opération a échoué, c'est quoi la suite ?

Elle ne veut pas sortir. Je l'imagine les bras croisés, sourire en coin, tel un sioux, attentive et déjà prête pour la prochaine mission.

Je m'interroge, je m'inquiète, je ne sais plus. Que vont-ils nous faire hein, tu sais, toi ? Rien, aucun signe de rien !

La sage-femme m'examine et là, le verdict tombe. Elle me regarde droit dans les yeux (suspense maximal) :

« Ah. C'est bien ce que je pensais. Un col dur !

- Euh, pardon ?

- Oui, l’espèce à col dur, madame ! »
L’avis de la Bonne Copine

Tu n’en as jamais entendu parler, pourtant elle existe. L’espèce dite « à col dur » vit tapie en toi et ne se manifeste que lorsqu’une sage-femme vient la titiller au moment où tu penses naïvement que tu vas accoucher comme tout le monde. Sa caractéristique : elle ne figure dans aucun livre. Pas même une allusion lors de tes cours de préparation à l’accouchement.
Là, tout s’accélère.

Super Gygy m’annonce qu’il repasse dans quatre heures me faire une césarienne, je pleure, je prends une douche à la Bétadine qui pue, j’enfile la fameuse blouse ouverte à l’arrière avec vue sur mes fesses version XXL pré-accouchement, je croise le regard de mon homme en sortant de la salle de bain, un regard qui dit à peu près ça : « etdirequequandjelaiconnuecétaitunebombeenbikini », je re-pleure, jusqu’à ce qu’il passe son habit de feutrine vert.

Là, je me dis qu’il y a quand même une justice.

On s’imagine une ambiance sympa, une petite déco rose et bleu layette, le tout orchestré sur une musique sweety.

Que les choses soient dites : une salle d’accouchement, c’est glauque. C’est blanc, c’est vert, l’éclairage, c’est 100 % néon.
Déjà, tu pues, t’es orange, t’as les traits tirés, mais en plus, on te colle un projecteur bien blanc sur la tronche. Et là, même si, courageuse, tu essaies de sourire, tu as juste l’air de sortir du casting de l’Exorciste.

Sérieux, non mais sérieux : rien, absolument rien, n’est fait pour qu’une femme soit à son avantage au moment où elle met son bébé au monde !

C’est un complot. C’est sûr.

Tu es donc là, allongée, flottante, shootée.

D’un seul coup, tu entends des bruits bizarres, ça se met à sentir le cochon brûlé. Tu vois ta jambe passer, se balader sans toi, comme si c’était le corps d’une autre. Ils la prennent, la mettent dans un coin. Tu leur demandes s’ils s’amusent bien. Personne ne t’entend. Tu es là, mais pas là.

Tout le monde regarde ton ventre. Et puis soudain, une petite tête. Elle est née.
L’avis de la Bonne Copine

D’ailleurs au passage, qui a dit qu’un bébé à la naissance était la plus belle chose au monde ? Je veux dire : accoucher, enfanter, c’est bien la plus belle chose au

monde. Mais le p'tit gigot tout fripé aux yeux tout ridés, c'est pas du tout la plus belle chose au monde, on est d'accord là, non ?

Quand je sors du bloc sur mon chariot, heureuse et souriante, avec ma fille dans les bras et mon homme à mes côtés (vous voyez les pubs Mixa Bébé ? Pareil, enfin, pas pour longtemps…), je croise en sens inverse la petite nana de la veille, celle qui souffrait sur sa chaise.

Quand elle m'aperçoit, elle se souvient de mon regard compatissant d'hier et se rue sur moi :

« Vous vous rendez compte, ils m'ont pas crue !! Cinq heures j'ai dû attendre sur ma chaise !! Cinq heures avant qu'elles daignent s'intéresser à moi !!

Moi, compréhensive :
« Je suis vraiment désolée pour vous… Bon j'espère que vous n'avez pas mis des heures pour accoucher au moins ! »

Elle, les yeux exorbités :
« J'ai mis vingt-deux heures à accoucher !!!!! »

Flash-back. C à Vous, 16 novembre 2009, en direct, face à François Hollande : « Il paraît que votre mère est votre plus fervente supportrice ? - Ma mère est morte ».

Ok, côté boulette, j'ai fait pire.

Maintenant, je suis dans ma chambre.
Les sages-femmes m'ont chuchoté que c'était celle de Carla Bruni-Sarkozy. Je regarde autour de moi.
Ce fauteuil… Alors, le président de la République, il était là, assis juste là alors… Il a pris son bébé dans les bras, comme nous. Dans le même fauteuil. Et est-ce qu'il a mis la charlotte verte et les chaussons en feutrine ? Mouais…

Et puis ces trois petits coups timides à ma porte.
La tête de mes parents qui apparaît. J'ai ma fille dans mes bras.

Papa, maman, j'ai fait ça, cette petite merveille-là, c'est moi qui l'ai mise au monde.

J'ai fait plein de conneries dans ma vie, j'ai divorcé, je n'ai pas été une fille très stable. Mais aujourd'hui, je suis une femme, une maman. Pour de vrai.
Et vous êtes grands-parents.

Suis la plus fière du monde.

Première nuit, 5 heures du matin, toujours ma chambre

Soudain, mes yeux s'ouvrent. Je regarde le réveil. Cinq heures du mat'.

Plus sommeil. Je le crois pas, ça ne me ressemble pas. Qu'est-ce qui m'arrive ? C'est l'appel de ma fille. Elle n'est pas à côté de moi. Où est-elle ?

Je me lève péniblement du lit et, pliée en deux, je sors dans le couloir sombre en traînant ma perf.

Pas un bruit. Personne. Je me lance. Rien ne m'arrêtera. Je suis une guerrière.

L'avis de la Bonne Copine

Beaucoup d'entre nous subissent après l'accouchement cette étrange et incontrôlable mutation de la marmotte incurable en hyperactive nocturne. La transformation débute quelques heures après la naissance, à la nuit tombée, sous l'influence d'une étrange danse des hormones que l'on ne s'explique pas. Si, par malheur, une douce sage-femme a l'étrange idée d'emmener discrètement un nouveau-né à la nursery profitant du sommeil d'une jeune accouchée, celle-ci ira rampant, roulant, glissant, en culotte à filet (ah oui, c'est vrai, on n'en a pas encore parlé, pour les moins averties qui nous lisent, ce sont des culottes… Non mieux vaut vous laisser la surprise), usant de toutes les ruses, le rechercher.

Je me traîne dans les couloirs déserts, j'ai hyper mal au ventre, ma cicatrice me tire, mais j'irai jusqu'au bout. Dark Vador en culotte à filet, c'est moi ! Et je continuerai, coûte que coûte.

Ma fille, j'arrive ! Je suis ta mère. J'ai des cernes jusqu'aux genoux, pas encore réussi à prendre une douche et la coupe de cheveux d'un héros de manga, mais je vais te tirer de là.

Je tourne au coin du couloir. Au bout : de la lumière.

J'avance à petits pas, toujours pliée, en tirant ma perf. J'ai l'air d'une vieille incontinente.

Et là : de la vie. Mais oui, ils sont tous là : tout plein de petits êtres humains miniatures dans leurs bacs en plastique, garés comme des voitures.

J'entre.

Alors, la mienne, c'est laquelle ?

Le conseil de la Bonne Copine

Rigolez rigolez. Je vous mets au défi de reconnaître votre nouveau-né quand vous l'avez tenu dans vos bras juste quelques heures et qu'une sage-femme s'amuse à le cacher au milieu de plein d'autres nouveau-nés. Si, à toi aussi, on te fait le coup, un conseil : avant de fondre en larmes en te répétant que tu es une mère indigne, incapable de reconnaître le sang de son sang, pense à lire les étiquettes accrochées sur le bac en plastique. Il y a son nom sur le sien.

« Où est Charlie » n'a jamais aussi bien porté son nom.

Je finis par te retrouver mon petit bébé. Hé hé. Elle est maline ta mère, hein ? Tu vois, tu peux compter sur elle. Si elle t'a retrouvée ici, si elle a su venir jusqu'à toi cette nuit, elle te retrouvera partout, tu peux en être sûre !

Allez viens, je t'emmène ma fille, on retourne dans notre belle chambre toutes les deux. On va se raconter nos vies entre nanas.

Oh merde, pardon. En reculant, je bouscule le bac de derrière. Je réveille ton petit voisin qui se met à pleurer. Aïe. Pas facile avec la perf de te sortir de ce parking. Je bouscule ta voisine de droite.

En deux minutes, j'ai réveillé dix bébés, et plus un bac n'est aligné (en même temps, j'ai eu mon permis au bout de la cinquième fois).

C'est la fête ! Ta mère est une punk ! Enfin ça vit tout ça ! Enfin ça ressemble à une vraie maternité bordel de merde !

« Mais ! Qu'est-ce que vous faites ? Qu'est-ce qui se passe ici ? »

La sage-femme préférait quand c'était bien rangé je crois.

Non, ce n'est rien, j'emmène ma fille, vous vous occupez de les rendormir tous ? Vraiment désolée…

Je crois que le mot qui convient ici, c'est : Oups.

Ça y est, je suis revenue dans ma chambre.

Je ne ressemble à rien, je sais, et ça n'a aucune importance. Parce que cette nuit, elle et moi, on est seules au monde. Je la prends dans mes bras.

Ma toute petite fille.

Dans la pénombre, ses petits yeux bouffis se plongent dans les miens.

Alors c'est bien vrai. Je suis maman…

Vendredi 29 juin 2012, petit matin, ma chambre

Pleurer pour des queues de cerise, maintenant, je sais ce que ça veut dire.

D'abord, je ne me fais pas à ce look no-sexy à mort. La culotte à filet, c'est plus possible.

L'avis de la Bonne Copine

Mais qui donc est l'inventeur de la culotte à filet imitation bas résille ? Imagine le mec qui s'est dit : bon, les filles, je vais vous pondre un accessoire topissime, à la fois ultra confort et hyper sexy : une culotte XXL que vous sentirez à peine tant elle sera extensible (il faut bien ça après votre accouchement), MAIS attention les yeux, innovation de chez innovation, elle sera… à filet ! Non mais c'est qui, hein ?

Et puis j'ai voulu prendre une douche. Deux millimètres entre les toilettes et la cabine de douche. C'est clair, ici, tu n'as pas intérêt à être en surpoids.

En me tenant aux barres de chaque côté, j'ai une pensée pour Carla. C'est une chambre spéciale pour filles qui rentrent dans un 38 après accouchement ou quoi ?

Une partie de moi dort, l'autre est prise d'une envie compulsive de faire du rangement.

Limite si je ne vais pas demander une balayette, une serpillière et nettoyer par terre pour que tout soit bien clean. Et puis, j'ai mal.

Ça tourne dans ma tête, ça s'interroge, mes neurones sont en plein conseil, faut réfléchir mais je ne sais plus comment on fait.

Quant à mon bébé, je n'ai pas encore bien compris son mode d'emploi.

Et par-dessus tout, j'ai envie de pleurer. Sans raison apparente. Juste un gros chagrin qui monte et que je n'arrive pas à arrêter.

La fatigue sans doute.

L'avis de la Bonne Copine

À ce stade, tu as dormi quatre heures en deux jours, tu as subi une anesthésie, on t'a sorti un bébé du ventre, ton corps est passé de XXL à M dans la nuit, ton taux d'hormones fait le grand huit, tu as subi le défilé des amis et de la famille dans la foulée… Il n'est en effet pas exclu que tu puisses être légèrement fatiguée.

Samedi 30 juin, troisième jour, encore et toujours ma chambre…

TOC TOC.
« BONJOUR !!!! »

Et là, il y a ce moment que toutes les jeunes mamans qui viennent d'accoucher vont ou ont adoré !

Tu viens de réussir à endormir ton bébé pour la toute première fois. Tu n'en reviens pas. Tu es fière comme tout et tu t'apprêtes à pouvoir, enfin, feuilleter un petit magazine sympa.
Le conseil de la Bonne Copine

Oublie l'idée de te plonger dans le *Elle* ou tout autre magazine féminin, crois-moi, ce n'est pas le moment. Lis *Parents*, c'est plus sage.
Bref, tu comptes profiter de cette trêve pour te faire plaisir, un petit geste, une activité anodine qui peut te rappeler ta vie d'avant.
Et voilà la sage-femme qui déboule - la mienne s'appelle Monique - en tambourinant tout ce qu'elle peut sur la porte et en parlant bien fort.

Pas le temps de dire « entrez », pas le temps de bondir sur le lit pour lui crier chuuuuut, le temps de rien, juste de comprendre qu'elle va, à coup sûr, réveiller ton bébé et te tirer d'une bulle de bonheur que tu n'espérais plus !

C'est quoi le message là ? « T'as fait un gosse, tu ne crois quand même pas que tu vas te reposer, te détendre, lire un magazine, te mettre du vernis à ongles, ni même t'épiler ? »

Tu maudis Monique. Tu lui lances ton regard le plus noir.
Au fond, tu te doutes bien qu'elle a cent douze chambres à faire tourner et qu'elle doit être ferme, que c'est une super pro. Mais tu ne veux même pas le savoir.

Le temps pour toi est devenu une denrée rare. Tu es prête à trucider la première qui t'en vole une miette. Et ça, c'est plus fort que toi. Faut pas qu'on t'emmerde.

Tu deviens irritable. Irritable comme jamais tu l'as été.

Ma fille ne rote pas.

C'est un drame ? Personnellement, ça ne m'affole pas. Depuis deux jours, elle n'a pas implosé. J'en déduis qu'elle évacue autrement.

La sage-femme m'explique que je peux essayer de la mettre en position assise, lui coucher doucement le dos vers l'avant en tapotant dessus. Je réussis à la faire vomir mais toujours pas de rot.

Je suis donc en train d'expérimenter une nouvelle fois cette technique, plutôt très dubitative, quand débarquent ma belle-mère et ma mère (la maternité tisse des liens insoupçonnables).

L'avis de la Bonne Copine

C'est un phénomène quasi paranormal. Les rares moments où tu es enfin peinarde, il est toujours une copine, une sœur, une mère, voire une belle-mère qui, non contente de te priver des dix pauvres minutes de tranquillité de ta journée, se croit en plus obligée de te donner… un conseil !!

« Mais qu'est-ce que tu fais ?

- Ben, je lui fais faire son rot.

- Mais non, c'est pas comme ça, donne. »

Et là, c'est le drame.

Je sens cette envie de pleurer remonter.

Pourquoi ? Toujours aucune raison. Juste un truc que tu ne contrôles pas.

La fatigue, l'émotion, les hormones. Ça commence, je le sens. Déjà hier, j'étais pas très normale. Et plus les heures passent moins je le suis.

Comme si je dégringolais doucement mais sûrement et surtout, inexorablement.

Je deviens méchante.

Je sens comme un monstre qui grandit en moi et qui voudrait crier « TA GUEULE » au premier qui passe sa tête.

Je ne veux qu'une chose : qu'on me foute la paix.

« Je fais comme je veux là, c'est ma fille. On m'a appris à faire comme ça et c'est comme ça que je vais faire. D'autres questions ? »

Blanc.

Mon chéri me regarde, surpris.

Ma mère s'interroge.

Ma belle-mère me tend un petit paquet rose brillant, un peu gênée.

« On a ramené un petit cadeau pour ta fille. »

Et là, je me dis que, houlà, je suis en train de dérailler sec.

C'est officiel, je suis un monstre.

La fille sympa a déserté. Elle a mué en bru acariâtre.

Non, ce n'est définitivement pas normal tout ça.

Samedi 30 juin, Trop de visites !

Toute la journée, c'est le défilé des copines, des collègues, des frangins, des frangines, des cousins, cousines et cousins de cousines (que t'as jamais vus en fait). T'as l'impression que ça rentre et que ça ne ressort plus.

Tu es dans une pièce de dix mètres carrés, tu hallucines même du peuple que tu peux entasser là-dedans, assise sur ton lit, en apnée, vêtue de ton pyjama (enfin ça y ressemble), t'as une sale gueule et tout le monde se presse pour voir ton bébé, sans vraiment te calculer.

Tout le monde veut le voir de près, tout le monde veut le toucher et comme ils sont tous venus avec un cadeau, tu ne peux pas trop les rembarrer. C'est pas « Bonjour » que tu as envie de lancer à tue-tête mais : « Lave-toi les mains et vite ».

Tu prends sur toi, tu te tais. Tu regardes, impuissante, Tatie postillonner sur ta merveille endormie, les collègues qui se la passent de bras en bras comme s'ils jouaient à la bombe (tu te souviens, ce jeu avec le ballon, le dernier qui a le ballon quand la bombe explose a perdu).

Tu pries pour qu'ils ne la lâchent pas. Tu fais bonne figure, genre ouais, pas grave, j'ai confiance. Tu as envie de hurler que tu veux avoir la paix, que tu as besoin de dormir, que tu ne veux pas que ton bébé chope leur gastro alors qu'il est au monde depuis deux jours.

Mais tu souris. Et tu dis : « Merci, oui, merci, à bientôt, oui, à bientôt à la maison. On se fait un truc vite vite. Et encore merci. »

Une vraie nouille.

La seule personne que je veux voir, c'est mon amoureux. Je voudrais être dans ses bras et m'endormir là, au creux de son épaule, mais ça, c'est interdit ici.

Au mieux, il a droit au lit de camp coincé entre la fenêtre et le lavabo, un mètre sous mon lit à moi. Alors autant qu'il aille prendre des forces pour deux en prévision des petites nuits à venir.

Le soir, quand tout le monde est parti et qu'à son tour, il m'annonce qu'il va sortir dîner avec un pote et se faire un cinoche, je dis : « Bien sûr, mon amour, profite. »

Mais à peine a-t-il franchi la porte que je m'effondre, une fois de plus, en larmes.

Baby blues, Acte I.

Dimanche 1er juillet, ma chambre, et je jure que je n'y passerai pas un jour de plus

J'en peux plus d'être ici, de dormir dans ce lit qui n'est pas le mien et qui, dès que je bouge ne serait-ce qu'un petit doigt de pied, grince et me crispe. Je dors mal.

J'ai finalement laissé ma fille à la nursery pour pouvoir récupérer. Mais toutes les nuits, le moindre bruit de pas ou cri de bébé - ce qui, dans une maternité, n'est pas rare - se charge de me réveiller. La douleur causée par ma cicatrice m'empêche de me rendormir.

J'appelle les sages-femmes toutes les deux heures. Je suis devenue leur bête noire.

Même les plus forts calmants, relaxants, endormissants et autres médicaments en « ant » n'y font rien.

C'est l'enfer, je suis en enfer, c'est sûr.

Du coup, je suis crevée. Il faut absolument que je sorte d'ici, que je retourne à la vie. De l'air.

J'en arrive à jalouser mon homme d'avoir une vie sociale. La loose totale.

Ma petite fille dort près de moi. Je la regarde. Je t'adore toi, je suis super contente d'être là avec toi tu sais. Mais j'ai besoin de voir mon amoureux et, tu as beau être mignonne, un bébé ne remplace pas un amoureux.

C'est fou d'ailleurs ce que j'ai besoin de mon amoureux.

Alors c'est ça, aussi, devenir mère ? Savoir qu'on a eu besoin d'un homme pour faire un bébé et comprendre qu'on aura besoin de lui longtemps et pas seulement pour élever ce bébé ?

Savoir qu'on va avoir besoin de lui pour nous porter dans notre nouvelle fragilité ?

Et si je n'y arrive pas ? Et s'il me quitte ?

J'imagine tant de choses, sombres, noires.

Je me sens tellement mais tellement fragile d'un coup.

Moi, d'habitude si gaie, j'ai le blues à mort.

J'ai donné une consigne au personnel médical : plus de visite, donc plus de conseils.

Je vais pouvoir pleurer tranquille. Chouette.

À la télé, il n'y a vraiment rien de captivant. À ce moment précis, je me rends compte que le métier que j'exerce est affreusement superficiel. C'est vrai, c'est sans doute le média le plus regardé par les patients et pourtant, dans le carré lumineux, c'est le grand vide.

Au bout d'un moment, tu te sens lobotomisé et tu ne vois même plus qui présente quoi. Merde, et dire que suis là-dedans, moi. Penser à me recycler, et vite.

Je m'ennuie. Je vide la boîte de kleenex. Ce ne sont plus les tests de grossesse que j'achète par dix mais les mouchoirs, des paquets de mouchoirs.

J'ai les yeux rouges vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Pire qu'un albinos dans des phares de voiture.

Un flash. Je revois ma meilleure amie deux ans plus tôt sur son lit de maternité, coiffée nickel, maquillée, souriante, dans son petit legging tout mignon.

Mais comment a-t-elle fait ? Qu'est-ce qu'elle a pris pour être au top juste après son accouchement ?

En rentrant à la maison, je fais encadrer son portrait et promets de la vénérer jusqu'à la fin de mes jours.

Ma meilleure amie est une super héroïne, une force de la nature. Une déesse.

À côté d'elle, je me sens une vraie mauviette (hum, tu l'avais oublié, ce mot-là, hein ?).

Le conseil de la Bonne Copine

Toi aussi, tu connais cette copine parfaite même dans l'adversité. Mais attends quelques pages avant de t'auto-flageller. Tu vas bientôt apprendre la vérité sur ce qu'a VRAIMENT vécu ta meilleure amie !

Pourtant, j'ai tout pour être heureuse. Je n'ai aucune raison d'être mal comme ça.

Je n'ai même pas le droit d'être mal.

Mais qu'est-ce qui m'arrive ?

Mes neurones repartent en réunion de crise. Ils décident de déserter. C'est sûr, je suis seule au monde, même dans ma tête.

Mais c'est quoi ce truc qui me tombe dessus ?

Super Gygy passe dans ma chambre me rendre visite.

« Vous savez quoi, Super Gygy ? Je vais rentrer chez moi. Parce qu'en fait, j'en peux plus d'être ici.

- Écoutez, avec une césarienne, c'est compliqué, on va voir…

- Non, on ne va pas voir. Il faut que je rentre chez moi. »

J'ai besoin de rentrer à la maison. Juste d'être dans mes affaires, avec mon mari, ma famille, ma fille. Chez moi quoi. Retrouver mon univers, mon cocon.

Si on ne me laisse pas rentrer, je vais m'évader. Tu connais Super Jaimie ? Non ? C'est pas grave. Crois-moi, j'ai des pouvoirs insoupçonnés. En plus, j'ai eu une idée de génie : j'ai débauché Monique la sage-femme. Elle est d'accord pour venir à la maison me suivre moi et mon bébé.

Le conseil de la Bonne Copine

Alors là les filles, on va être sérieuses cinq minutes. En rentrant avec ton bébé à la maison, tu vas être la-mi-née par le rythme et en particulier, les nuits sans sommeil. Sache que tu peux demander l'aide d'une sage-femme à domicile dès le premier jour de ton retour à la maison. Elle viendra chaque jour chez toi, et même deux fois par jour s'il le faut, t'aider à t'occuper de ton bébé, vérifier que tu te remets bien et t'expliquer tout ce que tu ne sais pas ou plus. C'est son métier ! C'est pris en charge à 100 % par la sécurité sociale et on y a toutes droit.

Super Gygy promet qu'il étudie de près mon dossier. Il va me donner son verdict. J'attends.

Je te réexplique comment c'est compliqué de prendre une douche dans cinquante centimètres carrés avec une cicatrice toute fraîche au ventre ?

Tous les jours, je rejoue le remake de *Mission Impossible*. Et justement, je suis sous la douche quand… le téléphone de ma chambre sonne. Et si c'était Super Gygy qui annonçait ma libération ?

Le mec, il n'a que dix secondes de téléphone par jour et par patiente, et c'est mon tour ! PEUX PAS LE LOUPER !

Dans ma tête, ces deux mots qui résonnent : « rentrer maison ». Je n'entends que ça. D'un coup d'un seul, je ressors de la douche, encore toute savonneuse, mes mains agrippent les rampes de sécurité de la douche, j'enjambe avec bravoure le rebord en pensant très fort que si je me latte là, je ne ressemble définitivement plus à rien, je plonge sur le téléphone, sous le nez de la sage-femme résignée qui me voit passer à poil et hirsute.

« Allô ? Ah ouiiii ! Je sors ??? C'est vrai ??? AAAAh merci merci merci !! »

C'était lui !!!

Je raccroche.

Victorieuse et ruisselante.

La sage-femme me tend un protège-slip version mammouth à mettre dans ma culotte à filet.

Suis définitivement une pauvre fille.

Lundi 2 juillet, jour de ma libération (enfin, c'est ce que je crois à ce moment-là)

Sept heures du mat' pétantes, ma fille et moi, on est prêtes.

Elle, enroulée dans sa couverture, moi, en salopette. (C'est plus sage après l'accouchement.)

Le conseil de la Bonne Copine

Très important de prévoir sa tenue de sortie ! Éviter de ressortir de la maternité avec la même que quand tu es entrée. D'abord, ça va pas arranger ton moral d'enfiler un pantalon de grossesse avec une poche élastique sur le ventre, et en plus, tu risques de croiser une connasse qui te claquera deux bises et qui ne manquera pas de te balancer : « Ah, tu n'as pas encore accouché ? ». Inutile aussi d'emmener ton jean fétiche, genre recoucou mon jean chéri, je revis. Au moment où tu t'apercevras que vraiment, y a pas moyen de l'enfiler, tu vas encore pleurer. Opte pour une tenue entre les deux, cool et quand même sexy (creuse-toi la tête, les deux ensemble, c'est possible), dans laquelle tu es à l'aise, et pitié, qui ne moule pas tes formes. Parce que non, aucune fille n'a retrouvé sa ligne quatre jours après avoir accouché ! Bon à part Rachida Dati, ok. Mais ça compte pas.

Mon amoureux vient nous chercher toutes les deux. Nous rentrons enfin, je suis aux anges.

Ça y est, je vois le soleil, je suis au grand air, je retrouve la liberté, youpi ! D'un coup, je vais mieux, c'est merveilleux.

Allez vite, à la maison !

Enfin, vite, façon de parler… En vérité, on roule à deux à l'heure. Tout nous fait peur. Le frein, le feu, les virages, les autres voitures.

Tout ce qui est susceptible de perturber, déranger, voire blesser notre chef-d'œuvre absolu est devenu, en quelques minutes, notre pire ennemi.

Ça promet.

Je rentre dans notre chez nous avec mon bébé.

C'est merveilleux !

C'est merveilleux et en même temps…

Qu'est-ce que je dois faire maintenant ?

Par quoi commencer ?

Et après, comment je vais faire ? Je n'ai pas de nounou.

Qui va s'en occuper ?

Panique.

Deuxième Partie

Home, sweet home…

Premier jour à la maison : The Black Monday

Autour de moi, des paquets de couches, des bodys empilés, un sac de nursery par terre, des biberons dans la cuisine, une boîte de lait en poudre, des bavoirs, une table à langer…

C'est vraiment chez moi, ça ?

Je repense aux petits bacs en plastique garés comme des voitures à la maternité.

Dans la vraie vie, dans celle d'une toute nouvelle maman surtout, on est bien loin de ça. C'est le bordel permanent, tout est en mouvement.

Un jour, ça commence, et ça ne s'arrête jamais.

Je regarde ma maison. On est passés de *Elle Déco* (oui bah on peut rêver !) à la succursale de Prénatal.

Non seulement, elle n'est plus du tout rangée, mais le pire, c'est qu'elle ne le sera jamais plus. J'ai l'impression d'être déjà débordée alors que rien n'a encore vraiment commencé.

Voilà, ma fille. On est à la maison. Tu es toute petite, toute fragile. Ta vie entière dépend de moi.

C'est énorme. Vertigineux.

Et moi, j'ai juste la trouille.

La peur de mal faire, la boule dans la gorge et le nœud au ventre me paralysent et finissent par m'amener à vivre des situations carrément surréalistes.

Imaginez la scène. Il y a mon homme, ma mère et moi. Nous voilà tous les trois en rang d'oignons devant la table à langer.

La mission du jour : donner le bain à ma fille.

Je commence à la déshabiller, malhabile, gauche, je tente de dégager un bras, puis l'autre, ça coince, ça hurle, c'est le drame. Je fonds en larmes.

Je regarde mon mec, désespérée :

« Fais-le, je ne me sens pas, je… »

Serein, il prend la suite et assure à mort.
Je ne sers donc à rien.
Je suis nulle.

Seule chose à faire : aller me coucher.

Tu vois, quand tu viens d'apprendre une nouvelle super triste, quand tu es démoralisée, molle, que plus rien ne te fait réagir, quand tu as l'impression que plus rien ne te va dans ton dressing ? Que tu n'es bonne à rien, que les gens qui te disent le contraire mentent, que tu n'es plus qu'un gigantesque boulet ?

Eh bien c'est comme ça que je suis à ce moment-là.

Une flaque.
Le conseil de la Bonne Copine

Tu as beau être super positive, super costaud, une winner, une warrior, à ce stade, tu ne peux pas lutter. Pourquoi ? Parce que tu comprendras bientôt que tout ça, en fait, c'est chimique, c'est dans ta tête, et c'est tout !

Avant toi, j'étais Nicolas Hulot. Je vivais à deux mille à l'heure, je sautais en parachute, je parcourais le monde, je rencontrais des gens de toutes les couleurs, je posais mes valises en Afrique du Sud, aux États-Unis. Je suivais tous les vents.

Avant toi, j'étais une aventurière.

Un matin, j'ai quitté un boyfriend américain pour toujours, reconduite à l'aéroport de New York entre deux policiers. Je m'étais fait prendre à la douane de Porto Rico avec une fausse carte de sécurité sociale. Grâce à elle, j'avais pu trouver des jobs d'hôtesse, d'agent immobilier et même un job à MTV pour rester vivre là-bas. Tricher m'a coûté cher : mes affaires ont été rapatriées direct dans des caisses ! Exit la p'tite Française !

Avant toi, je jouais avec la vie, je trafiquais mes CV, j'osais tout, rien ne m'effrayait.

Avant toi, j'étais un agent secret.

Quand tu es entrée dans ma vie, tout a changé.

Je ne savais plus qui j'étais.

Dans un flocon

Personne ne m'a prévenue.

Pourquoi ? Est-ce que ça n'arrive qu'à moi ? Est-ce que toutes les filles savent déjà depuis longtemps toutes ces choses que je découvre ? Mais où les ont-elles apprises ? Est-ce qu'elles ont toutes été formées en secret et moi, on m'a juste oubliée sur la liste ?

L'avis de la Bonne Copine

C'est sûr, ça ne peut être que ça. La nuit, dans des galeries souterraines, des centaines de nanas prennent des cours en cachette avec des Mary Poppins hargneuses. En rangs serrés devant d'interminables rangées de tables à langer, elles apprennent à doser des biberons, nettoyer des cordons ombilicaux, donner des bains à des poupons dans des bassines, elles assimilent jour après jour un vocabulaire imbuvable, genre écho 3D, turbulette, mouche-bébé, Dolodent, à une seule et unique fin : que tu aies l'air d'une conne.

Soudain, je suis comme une enfant qui ne sait rien et qui doit tout apprendre.

Je mets ma fille dans un pyjama, jusque-là, je gère.

Je la pose dans son lit. Avec quoi je dois la couvrir ? Une mini couette ? Un drap ? Une petite couverture ?

Et c'est le trou noir.

Je vis dans un flocon.

Enfin, je n'ai jamais été dans un flocon en vrai, mais j'imagine que c'est comme ça qu'on se sent dans un flocon : mal, on ne sait pas où se mettre, on a froid et on ne doit pas bien voir où l'on va.

Je suis dans un flocon et je ne peux plus en bouger.

Depuis la naissance de ma fille, je n'ai pas dormi plus de trois heures d'affilée. Je tombe de sommeil.

De sous ma couette, j'ouvre un œil. Je vois mon amoureux passer, notre bébé dans les bras.

Heureusement que je l'ai…

C'est lundi et c'est le jour où, depuis des années, ma femme de ménage vient chez moi.

Je la regarde se pencher sur le berceau. Avec une douceur infinie, elle prend ma fille comme si elle avait fait ça toute sa vie.

Entre elles deux, c'est l'étincelle, le coup de foudre. Ça, c'est sûr, des enfants, elle en a tenus dans ses bras. Elle sait y faire, elle. Pas comme moi. Elle peut s'occuper de mon bébé, j'ai une confiance aveugle en elle.

Soudain, une ampoule s'allume au-dessus de ma tête. Bon sang, mais c'est bien sûr !

Je me décide à me lever, j'enfile un long pull.

« Dites-moi… Ça vous dirait d'être la nounou de ma fille ?
- Oh oui, avec grand plaisir ! »

Stylo, papier.
Le jour même, son contrat est signé.

C'est donc elle qui gardera ma merveille quand je retournerai au travail. À elle que je confierai mon trésor quand j'aurai des courses à faire ou besoin de m'aérer. Grâce à elle, je pourrai bientôt sortir de chez moi seule, sans poussette, sans sac de nursery, en toute tranquillité.

On ne s'imagine pas, tant qu'on n'est pas parents, à quel point trouver la personne à qui vous pourrez confier votre enfant vous ôte un poids de la conscience et vous soulage.
On en pleurerait de joie !

Ça peut paraître anodin, mais c'est une délivrance énorme : en trouvant la nounou de ma fille, je sais que je retrouverai un jour ma liberté !

Le seul problème, c'est de savoir quand !
Parce que pour le moment, ma fille est trop petite pour que je la confie, et puis, je ne suis pas près de sortir de chez moi les mains dans les poches, ni d'aller prendre un verre avec des copines, ni de me faire un ciné avec mon mari.

J'en suis même très très loin !

En ce premier jour post-maternité, je découvre le rythme de mon bébé (en fait, c'est le même qu'à la maternité, sauf que tu comprends que ça va continuer à la maison. Jusqu'à quand ? Nul ne peut te le dire) : biberon à donner et couche à changer toutes les deux heures en moyenne de jour comme de nuit, plusieurs heures à la bercer pour l'endormir ou à la consoler de ses pleurs (toi aussi, découvre par toi-même la joie des fameux pleurs du soir que rien n'apaise ! Encore un truc dont personne ne t'a parlé !), sans compter ses siestes interminables pendant lesquelles, forcément, tu ne peux pas la laisser seule.

La vérité ? À partir du jour où tu as un bébé, tu es condamnée à rester attentive à chaque instant, de jour comme de nuit !

Je dis bien à-chaque-instant. Et même si tu as lu tout Dolto, tout Pernoud et tout Antier, tu ne peux pas être préparée à ça, à cette abnégation-là.

Je ne me souviens déjà même plus de ce à quoi ressemblait ma vie il y a un peu plus de quatre jours, quand je sortais librement acheter une baguette à la boulangerie, en toute insouciance.

Tout se mélange dans ma tête.
Même penser m'épuise.

Et encore, aujourd'hui, ça va, mon homme est là, ma mère aussi est restée. Mais demain…

Je serai toute seule demain.

Comment je vais faire demain ?

Deuxième jour à la maison : j'ai tout oublié

Bilan première nuit. Heures de sommeil de mon amoureux : 8. Heures de sommeil de moi : 3. Biberons à 2 heures, 4 heures, 6 heures, 8 heures. Nombre de fois où j'ai pensé sauter par la fenêtre : 3. Moral : 0,5/10. Idée de génie : 1 (avoir pensé à demander l'aide de Monique, la sage-femme de la maternité).

Ce matin, mon amoureux a repris le travail.

Me voilà en tête à tête toute la journée avec ma fille pour la toute première fois. Imaginez un grand livre avec que des pages blanches : c'est à peu près l'état de mon cerveau.

Je suis comme une débile profonde dont le disque dur a bugué. Je ne sais plus rien.

Je regarde ma fille, elle me regarde, je la regarde. On peut rester des heures comme ça. Et dès qu'il se passe un truc, genre elle devient toute rouge, c'est la panique.

Pourquoi elle pleure ? Quand est-ce qu'elle dort ? Et le biberon, est-ce que je le fais comme il faut ? A-t-elle trop mangé ? Pas assez ?

J'ai l'impression d'avoir tout oublié : le nombre de cuillères de poudre de lait, les millilitres d'eau à verser dans le biberon. Tu te rappelles des tableaux de mesures à l'école où l'on te demandait de mettre le nombre de zéros adéquat dans les bonnes colonnes ?

Flash-back. Je suis en classe de CE2.

« Les enfants, ce matin, leçon de mathématiques. Le tableau de conversion. Alors combien un litre fait-il de centilitres ?

- Euh, dix, madame ?

- Non ! Tournez sept fois la langue dans votre bouche avant de parler mademoiselle ! Un litre est égal à cent centilitres ! »

(Allez-y, entraînez-vous, je vous mets au défi d'avoir bon du premier coup !)

Bref, je haïssais ces tableaux, et voilà qu'ils reviennent me torturer !

Je profite de la visite d'une voisine pour lui demander de surveiller ma fille qui dort et descendre à la pharmacie.

J'évite celle où j'achetais mes tests de grossesse…

« Bonjour madame. En fait, je vous explique, je sors de la maternité là, et je dois faire un biberon à mon bébé, mais je ne sais plus comment on fait un biberon.

- Vous ne savez pas faire un biberon ?

- Si, bien sûr, je sais faire un biberon. C'est les posologies, la stérilisation, franchement je sais plus…

- Mais on ne vous a pas expliqué à la maternité ?

- Si, mais je dois vous avouer quelque chose : je n'ai pas été très sage, je n'ai pas bien écouté. »

Je chuchote comme si j'étais à l'école et que je redoutais que toute la file d'attente fasse « hououou ».

Une espèce de mégère fait la queue derrière moi et me colle. Je suis sûre qu'elle écoute tout et qu'elle se dit que je suis une attardée.

La pharmacienne prend sa respiration, et se met à m'expliquer :

« Bon, alors, pour faire un biberon, il faut d'abord bien choisir le lait. Quel lait vous prenez ?

- Heu, du lait pour bébé. Petit bébé. Tout petit. Comme ça à peu près quoi. (Je lui montre la taille avec les mains.)

- Nourrisson donc.

- Oui c'est ça, nourrisson.

- Alors, avant de mettre le lait, il faut stériliser le biberon.

- Le stériliser ? »

Elle, un peu outrée, les yeux au ciel *:*

« Alors. Pour stériliser un biberon, il y a plusieurs méthodes. Le stérilisateur ou les pastilles.

- C'est quoi la différence ?

- Alors, le stérilisateur, ça marche à la vapeur…

- C'est mieux ? Et vous en vendez des stérilisateurs ?

- Heu, oui… Il vous faut des tétines première vitesse aussi j'imagine ?

- Ah ? Parce qu'il y a des vitesses aux tétines ?

- Pour le biberon, vous avez une marque de préférence ? En verre ? En plastique ?

- Qu'est-ce qui est mieux ? »

J'attrape le sachet XXL plein de biberons, de tétines, de lait, de machins à poils pour nettoyer le biberon, la tête prête à exploser.

« Et pour la posologie alors ?

- Regardez sur la boîte, c'est indiqué en fonction de l'âge. »

Là, à cet instant précis, je sens le lion rugir en moi.

« Mais je sais que c'est indiqué ! Mais ce que je vous explique depuis une heure, c'est que je n'y comprends rien ! Je n'arrive même plus à compter, CAPICHE ?! »

Ça y est. J'ai pété un câble. J'ai gueulé tellement fort que toute la pharmacie s'est tue. Derrière moi, la mégère glousse.

La pharmacienne respire une fois de plus un grand coup et reprend calmement :

« Là madame, ça va être compliqué de vous apprendre à compter… Internet, regardez sur internet. »

Le conseil de la Bonne Copine

Oui, pour toi aussi, internet et ses moteurs de recherche deviendront les plus fidèles amis. Dans l'historique de l'ordi de chaque jeune maman, tu trouveras « premier biberon », « sortir bébé », « quel savon », « bébé fait pas dodo », et puis parfois « MAMAN FAIT PLUS DODO » !

Hum, cette scène me rappelle quelque chose… Roland Giraud face à la pharmacienne dans *Trois hommes et un couffin*, vous vous souvenez ? Scène culte ! Comme quoi l'histoire se répète !

Sauf que je ne suis même pas un homme. *No comment*.

En sortant de la pharmacie, je croise une maman dans la rue, tranquille et souriante, avec son bébé en poussette.

Alors soudain, une nouvelle question me traverse, qui vient s'ajouter à la foule de toutes celles que je n'ai pas encore résolues : « Quand est-ce que j'ai le droit de sortir dans la rue avec mon baby ? »

C'est con, mais personne ne me l'a dit.

Est-ce que je peux aller la promener là, tout de suite, si je veux ? Est-ce qu'elle ne va pas prendre froid s'il y a du vent ? Ou avoir trop chaud si le soleil tape fort ? Est-ce qu'elle peut respirer l'air de la rue ? Ne va-t-elle pas attraper des microbes ? Comment dois-je l'habiller pour sortir ? Elle ne va tout de même pas mettre un Perfecto taille 0 mois ?!

Tiens, les tailles, parlons-en des tailles ! Je ne vais pas vous refaire la scène de la pharmacie mais ça pourrait coller aussi avec la vendeuse auprès de qui vous demandez conseil pour la taille des bodys de bébé. La première vendeuse que j'ai croisée m'a grave prise de haut.

Je tiens à lancer ici un appel personnel à toutes les vendeuses de vêtements pour bébés et matériel de puériculture : pitié, soyez compréhensives envers vos clientes !

Franchement quand on n'y connaît rien, qu'on est débutante en bodys de bébés, on a besoin d'un regard compatissant et bienveillant, pas dédaigneux !

Et Dieu créa… Super Monique !

Je viens de passer la pire journée de ma vie, j'ai bien dû pleurer cinq heures sur dix sans comprendre pourquoi, quand, à 18 heures, Super Monique, la sage-femme, débarque à la maison.

Soixante et quelques balais, quarante ans d'expérience, brushing impeccable. Elle arrive chez moi, met sa blouse et là, à cet instant précis, c'est comme si des centaines d'étoiles scintillantes la suivaient et volaient autour d'elle.

Je la reconnais : c'est ma fée. J'ai juste envie de lui sauter au cou et de l'embrasser ! Enfin quelqu'un qui va tout m'expliquer !

Je suis sauvée.

Enfin, au début, c'est pas gagné…

« Alors voilà, le soir, quand je couche ma fille, je lui mets son pyjama, ok ?
- Oui…
- Et qu'est-ce que je mets par-dessus, une couverture ?
- Ah non, jamais de couverture !
- Ben quoi alors ?
- Vous mettez une turbulette.
- Pardon ?
- Une turbulette !
- C'est quoi ?
- Ou alors un nid d'ange. »

Et merde, ça recommence…
Le conseil de la Bonne Copine

Tu as l'impression d'avoir changé de pays ? C'est normal. Patience, très bientôt, toi aussi tu parleras le baby code sans sourciller. Question de temps. Et après, une fois que tu maîtrises, je te dis pas comment tu te la racontes auprès des copines quand leur tour arrive. En fait, après avoir été complètement paumées, elles font toutes leurs crâneuses !

Quelques jours plus tard…
Ode à Super Monique

Pourquoi ma fille réclame le biberon toutes les deux heures au lieu de quatre, pourquoi il ne faut pas que je le lui donne, comment il faut que je le lui donne, comment je dois baigner ma fille, est-ce que je peux la sortir au parc, est-ce qu'elle peut approcher mes deux chiens ?…

Super Monique est venue à la maison une à deux heures par jour la première semaine et franchement, je ne sais pas comment j'aurais fait sans elle. Elle m'a tout appris, mais surtout, elle m'a mise en confiance avec mon bébé.

Avec elle, j'étais comme une enfant qui se laisse bercer, à qui l'on dit : ne t'inquiète pas, tout va bien se passer. Je lui dois tout.

L'avis de la Bonne Copine

Oui, aussi étrange que cela puisse paraître, quand tu deviens maman, tu connais une phase de régression. Plus que jamais, tu as besoin qu'on te parle avec douceur et qu'on prenne soin de toi.

Franchement, renseignez-vous et n'hésitez pas à faire appel aux services de la Super Monique de votre ville.

J'irai toute seule avec ma banderole dans la rue s'il le faut pour qu'on informe toutes les nanas qui viennent d'accoucher que ça existe et qu'en plus, elles n'ont rien à payer. Il faut qu'on m'explique à quoi ça sert d'avoir des cours avant l'accouchement avec des poupons en plastique et des utérus en caoutchouc si c'est pour que, une fois arrivée à la maison, tu ne saches même pas comment on fait un biberon, juste parce qu'au moment où on te l'a expliqué à la maternité, tu étais tellement naze que tu n'as rien imprimé.

Je milite pour que toutes les mamans puissent avoir une Super Monique qui vienne chez elles leur donner des cours et les aider quand elles sont dans le flocon.

Toi qui, comme moi, as connu cette solitude indicible devant ta table à langer, imagine qu'à ton retour à la maison, une sage-femme puisse venir gratos faire le point avec toi sur ce que tu as et ce qui te manque, pour t'expliquer ce que tu n'as pas bien compris. Ce serait quand même le pied, non ?

Un exemple tout bête : les oreilles. À la maternité, c'est sûr, quelqu'un a dû m'expliquer qu'il ne fallait pas utiliser de coton-tige, sauf que devant mon bébé, je ne savais plus rien.

Super Nanny m'a réappris à faire des petites tiges avec une boule de coton. C'est bête mais avouons que c'est quand même vachement plus utile que d'apprendre à respirer comme un petit chien, non ?

Ma chérie,

Je t'expliquerai ce qu'est une turbulette, comment on stérilise un biberon et comment on change une couche.

Je te donnerai des conseils pour que tu ne sois pas complètement épuisée au bout de trois jours de maternité et que tu puisses profiter de ton enfant sereinement.

Je te dirai tout.

Mais avant tout cela, il est une chose bien plus importante encore. Un sujet dont nous pouvons parler entre femmes, maintenant que tu es grande et moi, plus très jeune.

Pour faire un enfant, il faut un papa. Pas n'importe quel papa. Tomber amoureuse, c'est assez facile au fond. S'engager avec un homme pour la vie, c'est différent.

Je me suis engagée avec ton père à la vitesse de l'éclair, parce que j'ai senti que je pourrais me reposer sur lui. Que je pourrais compter sur lui. Qu'il serait là les jours de moins bien.

Si comme moi, un jour, tu as le blues, baby, il te faudra un homme tendre et fort à tes côtés.

Et celui-là, on ne le trouve pas à tous les coins de rue, crois-moi.

Avant ton père, à l'époque où j'étais une aventurière, les histoires d'amour ne me passionnaient pas. J'étais ce que l'on pourrait appeler une amoureuse éphémère.

Ce qui m'attirait dans l'amour, c'était l'idée d'être amoureuse. Je m'enflammais, je débarquais avec mes valises, et puis dès que l'histoire s'emballait, je détalais.

J'ai fait quelques belles rencontres aussi. Et des bêtises.

Tu veux plaire, tu fais ta belle, tu acceptes même des rendez-vous sportifs en pensant qu'ils sont galants et tu te retrouves un dimanche après-midi au beau milieu d'une roller party en plein Paris alors que t'as pas chaussé de rollers depuis tes douze ans. Tu te ramasses, tu es ridicule.

Trouver le bon, c'est le parcours du combattant.

Tu verras, tu passeras forcément par là.

Tu y croiras, tu te tromperas, tu y croiras encore (certains sont si forts !) et tu te re-tromperas.

Et puis à force de bravoure (oui, à un certain stade c'est sûr, c'est de la bravoure !), un jour, tu le reconnaîtras.

Mais ce qui compte plus que tout ça encore quand tu deviens mère, c'est de rester soi.

Je vais t'expliquer pourquoi…

Les emmerdeurs (euses)

Ça commence quand tu es enceinte. Tu as sérieusement diminué la clope, tu as même réussi à n'en fumer plus que deux par jour.

Et Boulet 1 passe par là.

« Mais tu fumes ?
- Nan je crapote. Pourquoi, ça te pose un problème ? »

Et puis Boulet 2 rapplique.

« Tu le connais depuis combien de temps ton mec ?
- Deux mois. »

Tête d'ahuri.

« Ben quoi, t'es en couple depuis dix ans toi et t'as fait quoi de plus ? »

Puis une conférence de boulets se tient sur le thème :
« Vous trouvez pas que c'est bizarre ce prénom pour une petite fille ? »

De quoi j'me mêle ?

Après, tu as le boulet professionnel, qui juste quelques minutes après ton accouchement, vient te mettre ton bébé au sein alors que tu as bien dit que tu n'avais pas envie d'allaiter.

« Essayez quand même.
- Ben pourquoi, puisque je ne veux pas ?
- Bah, c'est quand même plus naturel. »

Jusqu'à ce jour où, une fois que tu as accouché et que tu es rentrée chez toi, trop contente d'avoir trouvé la perle qui te gardera bébé quand tu pourras enfin remettre tes talons aiguilles et retourner au boulot, Boulets-en-bande s'en donnent à cœur joie.

« Une nounou embauchée en un claquement de doigt, sans essai préalable, ni expérience ? Houlà !
- Nan mais je t'explique. J'ai la meilleure nounou du monde. Je te fais un dessin ou ça va aller ?
- Ah… Mais tu sais, tu peux installer des caméras de surveillance chez toi si tu doutes. »

Alors que je n'avais justement absolument aucun doute, ces « j'memêledetout' » m'ont mis en tête mille interrogations, mille de plus que les dix mille déjà entassées les unes sur les autres dans mon petit crâne.

Dingue ce qu’on peut y fourrer là-dedans !
Le conseil de la Bonne Copine

Keep cool. Tu ne vis pas dans le monde de Oui-Oui et tu trouveras toujours sur ta route une experte en éducation pour t’embrouiller, te juger, t’expliquer comment tu dois faire (puisque bien entendu, tu fais mal), te polluer la tête et surtout, pour te culpabiliser. Reste souriante, dis à Nellie Oleson d’aller réviser son catéchisme, et fais comme tu veux avec ton enfant. Tu feras peut-être mal, mais au moins, tu te sentiras bien et si tu te goures, tu ne pourras t’en prendre qu’à toi ! Répète-toi que tu n’es pas plus bête qu’une autre, que des milliards de femmes y sont arrivées. Alors pourquoi pas toi ?

Méthode Coué

La première fois que j'ai mis une couche à ma fille, ça m'a pris vingt-cinq minutes. Maintenant, je te fais ça en vingt secondes. Vingt secondes top chrono, ses fesses sont nettoyées, séchées, crémées, enveloppées dans sa Pampers New Baby. Quelques secondes et c'est plié.

Le conseil de la Bonne Copine

Pampers New Baby en 2-7 kg existe en taille 1, 2, 3. Ensuite tu passes aux Pampers Active Fit, 4-27 kg, taille 3, 3+, 4, 4+, 5, 5+. Imagine quand ton bébé pèse 5 kg. Tu fais quoi ? Tu prends les Pampers New Baby taille 2 ou les Active Fit taille 3 ? 3+ ? Et c'est quoi d'abord cette taille, 3+ ? C'est taille 3 pour un bébé ballonné ? Nan mais faut le faire. Je suis censée tout savoir, moi, la Bonne Copine, et même là, je suis perdue !

Le bain, ça y est, je maîtrise à fond. Les oreilles, c'est nickel. Je suis mûre pour créer un module de formation post-accouchement à la maternité.

Je me remets bien de ma césarienne, je reperds mes kilos, je retrouve petit à petit mes habits normaux, j'ai repris le sport.

Ça y est, enfin, je gère.

Ok, le démarrage a été un peu chaotique, mais on ne va pas en faire un fromage.

Dans ma tête, j'ai accouché, ça, c'est fait.

Next, now !
Show must go on !

Maintenant que le nuage est passé, que je suis enfin sortie du flocon, je dois reprendre ma vie en main.

À partir d'aujourd'hui, sport tous les matins. Le midi, manger sainement. Boire beaucoup d'eau. Profiter de la nounou pour faire la sieste et bouquiner. Voire, aller faire une manucure ou un tour au hammam. En un mot : se res-sour-cer.

Je retrouve le sommeil et le sourire. Même que j'accepte les invitations à sortir de mon homme !

C'est vrai quoi, ma vie est plutôt chouette objectivement. Je suis même carrément privilégiée. J'ai une merveilleuse petite fille qui me sourit tout le temps. Un mec qui assure à donf. Un job d'enfer.

What else ?
L'avis de la Bonne Copine

Attention, attention, alerte maximale à la bombe à retardement ! Ce n’est pas parce que tu te dis « Je vais bien, ma vie est belle », que tu vas bien et que ta vie est belle. Tu ne soupçonnes pas le pouvoir insidieux de ces petites bestioles en toi : les hormones !

Baby Blues, le come-back fracassant

À bien y réfléchir, je pense que mon baby blues a commencé avant même la naissance de ma fille.

Devant un étalage de pommes, très exactement.

À un moment, tu ne sais pas pourquoi, tu commences à te prendre la tête pour des trucs complètement débiles.

Ce jour-là, on était au supermarché et mon homme n'avait pas choisi les bonnes pommes. Ce n'était pas les pommes que je voulais. Et je me suis mise à pleurer comme une madeleine.

Mais après l'accouchement, en retrouvant le sommeil et ma ligne, enfin familiarisée avec les gestes et toute cette logistique compliquée de la parfaite jeune maman, je pensais le baby blues chassé à jamais.

Je me disais que voilà, ça avait été un moment difficile à passer et qu'à présent, j'allais à nouveau croquer la vie à pleines dents.

Tu parles !

Il est vite revenu, ce saligot, à cheval, au triple galop, équipé d'une armure de fer. Il a sorti sa grande épée et emmené tous ses potes en renfort. Contre lui, je ne pouvais plus rien.

J'étais faite comme un rat : Baby Blues 1er avait décidé de revenir pour de bon et cette fois, il allait m'achever.

J'ai compris qu'il était de retour quelques semaines à peine après avoir retrouvé ma forme, au moment pile où je m'apprêtais à me pavaner au soleil et à sourire en continu de toutes mes dents, un cocktail à la main.

Quinze jours de vacances. Enfin, elles arrivaient.

Chaque année, je les attends telle une enfant excitée par la fin de l'école : j'allais, ENFIN, me détendre et m'amuser.

Sauf qu'à peine arrivée, c'est le remake de *La Famille Addams* que je me suis mise à jouer. Lunettes noires dans le noir.

La partie était loin d'être finie.

Troisième partie

Vacances, j'oublie tout…
même que je viens d'accoucher

Mon mois d'août en Provence Ou…
Petite chronique d'un été pourri !

C'est sûrement la plus mauvaise idée que j'ai eue depuis des lustres : inviter nos potes dans une même maison pour ces quelques jours de vacances.

Les potes, eux, sont ravis. A priori, moi aussi. Seul petit détail omis : entre le moment où j'ai réservé la maison en mai, appelé tous les copains en mode « Youhou, on fait la bringue tout l'été together sous les sunshines ?! » et le moment où l'on se retrouve tous dans la maison, on est un de plus : mon bébé.

Oui, grand scoop : entre-temps, j'ai accouché.

C'était prévu pourtant, je savais que j'allais avoir un bébé en juin au moment où j'ai voulu faire ma G.O. (ouais, la gentille organisatrice, c'est moi). C'est pas comme si j'avais découvert un couffin abandonné sur le pas de ma porte à la dernière minute.

Impossible de comprendre ce qui m'est passé par la tête.

J'ai dû croire qu'un mois après la naissance, je péterais la forme, sur-femme que je suis, je serais déjà sur les dance floor jusqu'au bout de la nuit.

J'ai dû penser que faire un bébé c'était aussi simple que se faire arracher une dent : sur le moment, tu souffres et puis après, tout redevient normal, tout continue comme si de rien n'était. *Let's go everybody !*

L'avis de la Bonne Copine

Ça c'est typiquement un truc de nana. Faire comme si de rien n'était. Tu viens d'accoucher, mais tu ne veux pas que ça se voie. Tu as un petit bébé qui doit manger toutes les deux heures, qui ne sait pas marcher, ni changer ses couches tout seul, qui ne sait pas parler et donc ne peut rien faire sans toi, mais tu voudrais que ça ne change rien à ta vie et surtout n'emmerder personne avec le fait que tu sois forcément moins dispo. Mais ma poule, connais-tu quelqu'un qui arrive à être au four et au moulin (wahou la vieille expression des familles) ? Eh ben nan, personne ne peut être au four et au moulin (et en plus je la répète). Parce qu'à moins d'abandonner ta fille et la faire définitivement adopter par sa nounou attitrée, si tu veux assurer un minimum ton rôle de maman, tu es bien obligée d'être là pour elle et donc pas ailleurs. Ça veut dire : pas au travail, pas chez les copines à boire le thé, pas en boîte, et enfin… pas au bord d'une

piscine avec une dizaine de potes à boire des cocktails ! Ben nan, tu ne peux pas faire comme si de rien n'était quand tu deviens maman.

Je me disais que faire un bébé, ça n'était pas une maladie.

C'est d'ailleurs vrai, là-dessus, je ne me suis pas trompée : faire un bébé n'est pas une maladie. Physiquement, les femmes se remettent assez vite dans la plupart des cas. Un peu d'organisation comme on sait si bien le faire et hop, ta vie est repartie.

Mais c'est un autre mal dont on parle ici et il est invisible. Il s'appelle baby blues.

C'est mignon comme petit nom à dire comme ça. Sympathique. Et même assez glamour à prononcer. B-a-b-y b-l-u-e-s.

Pourtant, petit à petit, tu glisses, tu glisses…

Et puis un jour, t'as tellement glissé que tu n'arrives plus à te rattraper à rien, ni même à remonter.

« Aless, tu viens te baigner ?
- Nan c'est bon, y a trop de soleil.
- Mais viens !
- Non vraiment, je vais rester dedans. »

Le 1er août, on est arrivés, mon homme, ma fille et moi, dans la maison de vacances avec la nounou, sûrs qu'on était sauvés, puisqu'on allait pouvoir se reposer un max.

Sur le papier, tout était parfait.

Mes parents venaient les quatre premiers jours, on était ravis. Soleil, retrouvailles, embrassades, les vacances, le bonheur.

Ma fille, un amour, me fait le cadeau de faire ses nuits. À 23 heures, elle prend son dernier biberon et après, gros dodo. À nous la bonne nuit ! Mouah.

Sauf que.

Je ne suis pas chez moi ici. C'est pas ma maison.

Les potes vont arriver. On va être plein. Faut faire les grosses courses, et j'ai pas du tout envie de ça là. J'en prends conscience à ce moment précis, comme un grand boum dans ma poitrine.

Je ne me sens pas très bien. Il fait grand beau dehors et je n'ai qu'une seule envie : rester dans le noir.

Moi, aujourd'hui encore, quand je me le raconte, je ne me crois pas.

Imagine le plan. Un temps de dingue.

Les parents au bord de la piscine. Et toi, pauvre fille, au bord des larmes, dans le salon, rideaux fermés.

« Mais qu'est-ce que tu fais ma chérie ? Mais viens prendre le soleil ! »

Même pour ma mère, je deviens un mystère.

« Maman, j'ai pas la pêche. Je sais pas ce que j'ai. Je déprime je crois…

- Ohhhh t'es vraiment une midinette ! Qu'est-ce que c'est que cette histoire ? Tu as tout pour être heureuse ! Un homme super, une fille sublime ! Ton enfant est en bonne santé ! Qu'est-ce que c'est que ces caprices ?

- Je suis naze maman.

- Écoute, ta fille fait ses nuits, ça devrait aller ! »

C'est clair, le baby blues, c'est un ovni pour elle.

À son époque, non seulement ça n'avait même pas de nom, mais si tu étais mal, tu n'en parlais même pas. Tu prenais sur toi et tu te taisais. Ça ne devait même pas exister.

Le conseil de la Bonne Copine

Ne demande pas à ta grand-mère ou à ta mère d'être fines psychologues sur le sujet. Le baby blues, pour elles, c'est un truc de chochottes dont elles n'avaient même pas le temps de prononcer le nom. Leur vie à elles, c'était au boulot et vite, préparer le repas de leur mari, faire le ménage, les lessives des enfants, et euh, c'est quoi au juste une nounou ? Nan, laisse tomber, elles sont hors compét' !

J'ai quand même eu plus tard, au bout de longues conversations certes, un aveu de ma grand-mère paternelle.

J'avais eu besoin de savoir si ce truc-là, que j'avais vécu de façon si inattendue, si puissante, cette déprime qui m'avait complètement submergée pendant plusieurs semaines, avait touché les générations de femmes avant moi.

Était-ce un phénomène nouveau lié à notre génération à nous ou est-ce qu'il existait depuis la nuit des temps et que toutes les femmes le taisaient ?

« Ton truc de baby blues là, connais pas. Mais ma petite-fille, après le troisième enfant, je suis restée en dépression pendant un an.

- Ah quand même ! Et tu crois que c'était dû à quoi alors ?!

- Le travail, les enfants, et puis bon, j'étais un peu seule à la maison…

- Mais mamie, c'est exactement ça, mon truc de baby blues !!!! »

Et là : THE révélation : le baby blues, il est plus vieux que mamie !! OH PUTAIN !

Retour en Provence.

Déjà je ne me sentais pas bien, mais après cette courte conversation avec ma mère, je culpabilise en plus d'être mal. Je me fais toute petite. Je me sens minable.

Une partie de ma tête me dit : « Écoute ta mère, elle a raison », une autre atteste : « Tu es vraiment crevée. »

Du coup, je n'ose même plus en parler.

Je m'enfonce. Seule.

J + 4, débarque ma meilleure amie.
Mon salut ?

Quatrième jour. Aucune amélioration.

Les parents s'en vont, les copains arrivent. Et parmi eux, ma meilleure amie. Enfin une âme à qui parler, qui va pouvoir s'occuper de moi, m'écouter, me comprendre.

Ma sauveuse, ma tant espérée, te voilà enfin !

Les portières des voitures claquent, les bises aussi, on critique les autres sur leur façon de conduire, les péages, la vache, c'est cher ! Oh, la petite a vomi sur la banquette arrière et… Bref.

Ils arrivent ! Je brûle de sauter sur ma meilleure amie direct, de la choper dans un coin et de lui raconter tout ce qui m'arrive. Ça devient urgentissime.

Ça fait déjà quatre jours que je prends sur moi. Il faut que je lui vide mon sac, là, ou la cocotte va exploser.

« Wahou, c'est super ici ! Quelle maison ! Tu me fais visiter ma biche ? »

Bon, là, tout de suite, je sens bien que c'est pas le moment.

Faut défaire les valises, investir les chambres, s'installer, et merde, les enfants sont déjà à l'autre bout du jardin.

Qu'est-ce que tu vas la saouler avec tes pleurnicheries et ton mal-être ?

Je vais attendre le bon moment.

Qu'elle soit disponible.

En trente minutes, la maison de vacances, c'est le Bronx. Il y a des affaires dans tous les coins et tout le monde court.

« Mamaaaaaan ! Z'veux aller dans la piscine avec le chien !

- Quoi ???
- Ze veux aller dans la piscine avec le chien !!
- Putain, y a pas de barrière !!
- Lou (c'est ma filleule), tu ne bouges pas, il te faut des brassards ! Quelqu'un peut me ramener ses brassards ?!!! »

Ma meilleure amie cherche, hystérique, les brassards de sa fille (toujours rangés au fond de la valise bien sûr), me les lance et moi, fébrile, je regarde cette tornade de

deux ans qui court derrière mon chien et qui plonge dans la piscine. Ça fait un grand SPLASH.

Arrêt sur image : mon chien est allergique au chlore.

Oups.

Je me tourne, vidée, vers mon homme : «Va falloir qu'on trouve un véto… »

Toute la nuit, le chien a gémi à nos pieds.

Quand on se réveille, il n'est plus golden, il est rouge cuivré. À ce stade, je n'imagine même plus trouver un moment pour discuter avec ma copine, l'urgence, c'est de trouver un véto qui soulage mon chien de ses putains de démangeaisons.

Alors que j'en dégote un dans la pampa avignonnaise et que je m'apprête à enfourner le Labrador dans le coffre de la voiture, je croise sur la terrasse ma meilleure amie affolée : sa gamine a quarante de fièvre. La nuit a été un enfer. Elle doit l'emmener en catastrophe à l'hôpital.

Elle embarque sa gosse et moi mon chien.

Tu l'attendais comme le messie, impatiente de te retrouver entre nanas, et comme si ta méga déprime ne suffisait pas, vous voilà toutes les deux empêtrées dans la tornade du quotidien !

Quarante kilomètres séparent le véto de l'hôpital.

On va pas y arriver là…

Finalement, rien de grave, ma filleule fait ses dernières dents, les molaires (dans la série quand y'en a plus, y'en a encore, les dents, c'est le pompon !).

En revanche, moi, j'ai une ordonnance pour mon chien : je dois le doucher tous les jours avec un traitement spécial.

Tu vois ou pas ce que c'est que de laver un golden retriever tous les jours sous une douche quand tu es déjà à la base complètement cramée ?

Je tiens le chien, il se débat, s'ébroue, je suis trempée, je gueule, il aboie, je glisse, je finis dans le bac de douche habillée et là, je hurle :

« JE PEUX PAS JE PEUX PAS JE PEUX PAS. JE PEUX PLUUUUUUUUUUUUUUUS. »

Mon chien me regarde, curieux.

Ce jour-là, j'ai passé une partie de ma matinée à discuter avec lui. Oui, lui, le chien !

Tout cela finit, heureusement, par s'apaiser au bout de trois jours. La petite va mieux, le chien aussi.

Et puis un soir, je m'écroule dans un fauteuil, un verre de rosé à la main. Je regarde ma meilleure amie et enfin, je lui lâche :

« Ça va pas. »

Depuis trois jours qu'elle est arrivée, entre le rangement et sa fille à l'hosto, elle n'a pas encore vu le jour elle non plus.

À ce moment précis, elle sort tout juste du tunnel.

« Mais qu'est-ce qui ne va pas ? Attends, la maison, elle est super, enfin ! On est bien ! »

Et là, mes yeux s'injectent de sang, de la fumée sort de mes oreilles, et de ma bouche, les mots sortent sans que je puisse plus les contrôler :

« ÇA VA PAS ! J'EN PEUX PLUS ! JE BROIE DU NOIR DEPUIS DES JOURS ! TU COMPRENDS ? JE SUIS AU BOUT DU BOUT DU BOUT DU ROULEAU ! »

Elle a un léger mouvement de recul.
Là, quand même, elle se dit qu'il se passe un truc pas normal.

« Ben c'est drôle ça, venant de ta part…
- Oui, je te jure, ça va pas, ça va pas, ça va pas du tout. »

Je fonds en larmes.

« Non mais ma cocotte, c'est tes hormones. Tu as accouché il y a à peine plus d'un mois, ça prend du temps tu sais ?! »

Et je la sens partir vers autre chose. Elle fait oui avec sa tête, mais son esprit s'en va en dérapage non contrôlé. Elle n'a qu'une semaine de vacances, elle vient à peine de sortir de sa merde et là, elle a juste une envie : en profiter.

Elle se verse un coup de rosé, s'allume une clope et devant mon regard incrédule, me tend son verre pour trinquer en me faisant un gros clin d'œil :
« Allez ! À la tienne ! »

Dans ma tête, un énorme panneau rouge à lettres blanches et géantes clignote :

SANS ISSUE

Le fond du fond du fond

« Aless, on prépare l'apéro sur la terrasse, tu viens ? »

Pas de réponse.

Aujourd'hui, c'est grand bleu. Depuis ce matin, les copains sont en maillot à se dorer la pilule au soleil et à jouer aux cartes. Un vent chaud balaie les champs de lavande. Le rêve absolu.

Ça fait maintenant dix jours que je suis en vacances et je n'ai pas encore pris le soleil.

Entre les courses, le pédiatre, mon sourire accroché avec deux élastiques pour ne pas plomber l'ambiance, le chien chloré, les potes qui rient sous ma fenêtre jusqu'à pas d'heure, ma petite qui prend son premier bib à 6 h 30 et la fiesta de mes hormones, je suis arrivée à saturation.

Dans ma chambre, on est en train de frôler le drame. Ça y est, cette fois, j'ai explosé en vol.

Depuis mon réveil, je suis en mode « plus rien à foutre de rien » et là, j'en suis arrivée à la conclusion carrément insensée que tout devrait s'arrêter. Je veux tout péter, tout faire voler en éclats. Je suis en mode Destructor.

Avec mon homme, on est enfermés, en pleine réunion de crise.

« Si tu pouvais partir loin, là, maintenant, tout de suite avec notre fille, et ne plus jamais revenir, ça m'arrangerait. »

L'avis de la Bonne Copine

C'est un de ces moments clés où ton mec peut soit : 1. se barrer en courant en emmenant le bébé (en même temps, c'est toi qui lui demandes, banane) ; 2. se barrer en courant en te laissant le bébé (et là… t'es vraiment mal, crois-moi) ; 3. rester avec toi et t'épauler. Et s'il reste, alors que même en te forçant, tu n'arriveras jamais à être plus relou que ça, surtout, garde-le précieusement !

Je fais la maline mais au fond, je n'en mène pas large. Mon chéri est immense devant moi. C'est sûr, dans deux secondes, il se sera volatilisé.

Il sera reparti loin sur son cheval, au grand galop, après avoir pris soin d'accrocher le couffin de notre fille sur la selle, en bon cow-boy.

Mon héros m'aura quittée, après avoir réalisé que Cendrillon s'est transformée en Calamity Jane.

Je n'aurais plus qu'à m'allonger les bras en croix au milieu d'un champ de lavande, à m'enduire de miel et à attendre qu'un ours vienne me dévorer (si, il y avait des ours en Provence à ce moment-là).

Je ferme les yeux, je compte jusqu'à trois, je les rouvre. Il est toujours là.

« Ma chérie, je crois que tu nous fais un début de dépression…

- Dépressive ? Moi ? Non mais c'est une blague ? Je n'ai pas du tout, mais alors pas du tout le tempérament d'une dépressive ! Alors là, raté de chez raté ! T'as tout faux mon gars là ! Même pas en rêve la dépression ! »

J'ai douze ans et demi d'âge mental.

Mon homme est de plus en plus grand, c'est affolant.

Moi je tire une fois de plus les rideaux de la chambre : il y a beaucoup trop de lumière ici. Chiant ce soleil à la fin.

« Mon amour, tu sais ce qu'on va faire tous les deux ? On va se prendre un bain et on va discuter. »

De douze ans et demi, je descends à huit. Je suis mon mec comme si j'obéissais à mon papa.

En fait, je crois que j'ai besoin de ça.

Qu'on me prenne par la main.

Qu'on m'explique ce qui m'arrive, parce que moi, là, je ne comprends plus rien au film.

Baby blues, Acte II.

Mon amour,

Tu auras des idées sombres et tu penseras que tout le monde te trouve nulle. Tu te diras que la Terre entière te trouve nulle. Tu verras tout en noir et tu auras l'impression que tu ne comptes plus pour personne. Même pour ton bébé, la chair de ta chair, ton petit amour absolu, ta petite merveille. Tu t'en foutras.

Tu voudras être sympa, tu n'y arriveras pas. Tu auras envie de dormir tout le temps et de rester dans l'ombre. Tu seras capable d'engloutir quatre pots de Ben and Jerry's en vingt minutes et le lendemain, tu ne pourras rien avaler. Tu n'auras plus envie de voir tes copains, ni ta famille. Tu te fâcheras avec ta meilleure amie, tu lui en voudras de tout, de rien, de ne pas t'avoir prévenue.

Tu n'auras plus d'énergie pour t'occuper de toi, alors ton bébé, n'en parlons pas. Tu n'auras même plus envie d'aller la voir dans son berceau et parfois même, tu te demanderas si tu n'as pas fait une connerie en voulant devenir mère.

Tu imagineras que le meilleur de ta vie est derrière toi. À quoi bon imaginer l'avenir ?

Tout te paraîtra insurmontable. Tu seras irritable. Tu ne répondras plus au téléphone, tu n'ouvriras plus quand on sonnera à ta porte. Tu voudras qu'on te foute la paix et on ne te foutra jamais assez la paix.

Tu ne sauras plus qui tu es, où tu es, ce que tu veux, ce que tu fais, pourquoi tu le fais. Plus rien n'aura de sens.

Tu ne t'aimeras plus toi-même.

C'est ça, ma chérie, ce que m'a expliqué ton père.

C'est ça, une dépression. Et un baby blues, eh bien c'est vrai, c'est une dépression.

Et si même moi, ta folledingue de mère que tu vois rire comme une baleine à longueur de journée, j'ai pu traverser ça, dis-toi que toutes les femmes du monde peuvent passer par là.

D'où ça vient, le baby blues ? Je n'allais pas tarder à le comprendre.
Et si j'écris ce livre, c'est pour que toutes les filles du monde, en commençant par toi, ma fille, puissent le comprendre aussi, avoir l'explication à tant de tourments et puissent, peut-être, l'éviter ou au moins savoir le gérer.

Parce que si on m'avait prévenue, moi, j'aurais fait le nécessaire pour ne pas me retrouver au bord du gouffre en plein mois d'août, à tenter de vous expédier ton père et toi à Pétaouchnok.

Imagine que ça ait marché…

Le 15 août « Allô, docteur ? »

Mon chéri a réussi à me raisonner, à me calmer, à me convaincre de me soigner.

Je laisse passer encore une nuit, mais demain matin, c'est décidé, j'appelle Super Gygy. Je vais demander de l'aide. Une vraie aide. Il le faut.

« Bonjour. Vous êtes bien sur le répondeur de Super Gygy. Je suis actuellement en vacances. Je ne serai donc pas joignable du 1er au 31 août. En cas d'urgence… et patati et patata. »

Là, ton sang ne fait qu'un tour. Tu l'imagines : Super Gygy, doigts de pieds en éventail, sur la plage de Malibu, à siroter des cocktails Blue Hawaiian entouré de superbes nanas en bikinis jaunes au moment où toi, tu te transformes en loukoum.

Tu essaies de te raisonner, mais au bout de la cinquième tentative (parce que t'es assez conne pour rappeler, et frénétiquement en plus), tu finis quand même par craquer et par te lâcher sur son répondeur :

« SUPER GYGY, IL EST OÙ LÀ LE SERVICE APRÈS VENTE ? SUIS AU BOUT DU ROULEAU, ALORS T'ES GENTIL, MAINTENANT, TU LAISSES TOMBER TON SURF SUR LA PLAGE PARCE QUE C'EST PLUS DE TON ÂGE, TU ME RAPPELLES ET TU ME TROUVES UNE SOLUTION AVANT QUE JE ME NOIE DANS MA PISCINE ET QUE JE DISE À TOUT LE MONDE QUE C'EST DE TA FAUTE !!!! »

Il ne décroche pas pour.

Tu retournes t'enfoncer dans le canapé du salon (non sans avoir pris soin de bien tirer les rideaux, bien entendu, à ce stade c'est en chauve-souris que tu te transformes !) et c'est désormais officiel : tu te laisses mourir.

Une lueur dans la nuit

Tu en es là, au fond du trou, abandonnée de tous, prête à enfiler un petit pull marine et à aller toucher le fond de la piscine, quand de ta mémoire, une petite phrase resurgit, que tu avais complètement oubliée.

Une pote à toi, qui venait d'accoucher, et qui, au détour de la conversation, t'avait lâché une petite info, trois fois rien, une toute petite astuce qui lui avait bien servi à elle et qui ne te parlait pas du tout à toi, à l'époque, puisque tu n'avais jamais eu de bébé.

Ça t'avait même paru bizarre ce truc. C'était la première fois qu'on te parlait de ça. Et c'est d'ailleurs pour ça que tu l'as retenu. Pour ça aussi que juste à ce moment-là, ça te revient.

« T'as l'air en forme toi dis donc ! Dingue, quelques jours après ton accouchement…

- Ouais, j'ai un super méga gygy, on se parle beaucoup et il m'a posé un patch qui régule mes hormones ! Zéro baby blues ! C'est magique ce truc ! J'ai une pêche, je te dis pas ! »

Un patch. Réguler les hormones. Et si tout ça était juste chimique ?

Dans un regain d'énergie, j'appelle ma pote.

« Tu te souviens de ce patch anti baby blues dont tu m'avais parlé ? Je crois que je viens de comprendre à quoi ça servait ! Tu me filerais le numéro de ton gynéco ? »

J'appelle docteur Gygy 2, il décroche tout de suite. Ouf.

Il ne me connaît pas, alors il faut que je lui plante le décor.

« Allô docteur ? Voilà, je vous explique. Normalement, je suis une fille plutôt saine et plutôt forte, et là, je ne comprends pas ce qui m'arrive, plus rien ne tourne rond en moi. »

Il me demande de m'isoler, de me mettre au calme, et doucement, il m'explique.

« Alors, la première étape pour guérir dans ce genre de situation, c'est la parole. Avez-vous parlé à votre mari ?

- Oui.

- C'est bien. Il faut parler. Il faut évacuer. Dites-moi ce que vous avez.

- Ben j'suis pas bien ».

Là, je me remets à pleurer. Il pose plein de questions.

« Quand est-ce que ça a commencé ?

- Depuis les pommes.
- Les pommes… »

Je lui raconte donc l'épisode des pommes au supermarché, un mois avant mon accouchement.

« Ok. Et en arrivant à la maison, vous vous êtes sentie comment ? Un peu perdue ? Ok… »

Il déroule petit à petit le fil de l'histoire.

« Et là vous en êtes où ?
- Je reste dans le noir. Limite plus envie de voir ma fille. Pas envie de prendre le soleil. En plus, j'suis en vacances et j'ai l'impression de lutter contre une maladie, un monstre que je ne peux pas dompter…
- Bien. Vous faites un bon petit baby blues, c'est sûr. La première chose, c'est que vous devez en prendre conscience. Rien que le fait d'en prendre conscience vous aidera déjà à aller mieux. Le baby blues, c'est une forme de dépression. Il n'y a rien de grave. Mais ça peut le devenir si vous n'en parlez pas. »
Le conseil de la Bonne Copine

Si à un moment de ton baby blues, tu touches le fond du fond, une astuce : cherche en toi des expériences pires que la tienne. Tu peux alors penser à ta mère, son tube de Mytosyl, ses langes en coton et son baril de Persil en poudre. Pire : les couches pour bébé étaient en tissu et elle les lavait à la main.
Je raconte toute ma vie à docteur Gygy 2. Je lui déballe mes trouilles, mes doutes, mes fatigues, je pleure, je lui dis que je ne m'en sortirai jamais, que je suis foutue. Je n'ai plus envie de faire semblant d'assurer, de toute façon, à quoi ça servirait ?
Tout le monde voit très bien que je n'assure plus du tout. Alors autant ouvrir le robinet et tout vider. Je lâche tout.

Et là, un miracle se produit.

Au bout du téléphone, docteur Gygy 2 m'écoute vider mon sac depuis un quart d'heure. Il attend que j'aie fini tout ce que j'ai à dire. J'ai terminé.

Silence. Et puis soudain, sa voix, tranquille :

« Tout ce que vous m'expliquez là, ce que vous traversez, est parfaitement normal. »

NOR-MAL
Il a dit « NORMAL ».
Je suis NORMALE.
Il faut que je vérifie quand même.

« C’est vrai ? Je suis normale docteur ?
- Oui oui, parfaitement normale. Tout ce qu’il y a de plus normale. »

Le 16 août, commence ma nouvelle vie de maman normale

Docteur Gygy 2 recommande une pilule magique, qu'on obtient sans ordonnance.

Un truc à base de vitamines qui met un peu d'ordre dans tes neurones en folie, qui vient leur dire en gros : « Eh les filles, c'est fini la fête, faut se remettre au boulot là » et qui te redonne la pêche.

Illico, l'espoir renaît.

Alors que ça fait des jours que je fais la loutre dans le canap, je bondis d'un coup, sous les yeux de mes potes et de mon homme interloqués, dans la voiture, en pyjama, direction la pharmacie.

Je suis libérée, j'ai trouvé le moyen de m'en sortir. Ils sont loin de s'imaginer la métamorphose qui est en train de s'opérer en moi.

Je reviens radieuse. La transformation est radicale. J'ai avalé une pilule depuis une minute et déjà, je revis.

Dingue ce que c'est efficace ce truc !

L'avis de la Bonne Copine

Ah ouais, vraiment dingue. En fait, c'est plutôt le fait d'avoir parlé, vidé ton sac, et qu'on t'ait dit que tu étais juste normale qui t'a remise sur les rails. C'est surtout dans la tête que tout ça se passe. Effet placebo oblige…

C'est impossible qu'au bout d'un jour, cette petite pilule fasse autant d'effet sur moi, bien sûr. Il y a autre chose : je ne culpabilise plus.

J'ai arrêté instantanément de me sentir plus nulle que les autres. J'ai compris surtout que rien n'était grave, que ça passerait. Que je n'avais aucune envie de quitter mon homme et que non, je ne voulais sûrement pas renoncer à mon rôle de mère.

Le conseil de la Bonne Copine

Sache-le, toi qui n'as peut-être pas un gynéco open sur le traitement du baby blues, une mère ou une copine qui peut t'éclairer, ou un mec qui peut te comprendre ou t'expliquer, crois-moi : chope quelqu'un pour en parler. N'importe qui, une copine, une collègue, un passant, chope ton chien même, mais parle ! Juste pour dire que « ça va pas », l'exprimer, et que l'autre puisse te répondre : « C'est normal » (bon ok, si c'est ton chien, ça risque d'être dur).

Il reste quatre jours de vacances et je suis décidée à en profiter. Détente, bronzette, dodo, piscine, et petite pilule magique…

Ok, j'ai été mal inspirée en organisant ces vacances à plein, ok, j'ai dix jours de bronzage à rattraper et une pente à quatre-vingt-dix degrés à remonter, mais je suis motivée comme jamais.

Je suis une fille normale et comme toutes les filles normales, quand il fait beau, je m'allonge au soleil et je ne bouge plus.

Ces quatre jours, ils sont pour moi !

Je suis au bord de la piscine, avec un verre de Coca zéro frais, mon bébé qui dort à l'ombre, mes amis, mon chéri.

Je bronze.

Enfin, j'entends le chant des cigales, enfin je respire les parfums de lavande.
Ma meilleure amie vient se poser à côté de moi. Sa fille l'a libérée deux minutes.
On fait la crêpe, lunettes de soleil sur le nez.

Je n'ai même pas le courage de tourner la tête vers elle, juste de rassembler un peu d'énergie pour lui poser cette question qui me trotte encore dans la tête, et depuis plusieurs jours maintenant.

« Dis-moi…
- Hum oui ?
- Comment tu as fait ?
- Comment j'ai fait quoi ?
- Comment tu as fait pour être au top alors que tu venais tout juste d'accoucher quand je suis venue te voir à la maternité ? Ton maquillage nickel, ton petit legging. Tu avais pris quoi, dis-moi ?
- Tu veux rire ma poulette ? Tu ne te souviens plus ? J'ai fait ma belle quatre jours et au cinquième jour, je me suis effondrée comme une vieille loque ! »

Je pousse un long soupir de soulagement.

« Ah oui… Bah tu me rassures ! »

Je souris au soleil. Et me rendors.
Le conseil de la Bonne Copine

Eh oui, tu verras, toi aussi tu oublieras bien vite tes moments de faiblesse, et toi aussi, un jour, tu culpabiliseras tes amies en leur faisant croire que tout allait bien… On est toutes pareilles !

Ma fille,

Cet été-là, ton père, toi et moi, on a poursuivi les vacances quelques jours chez tes grands-parents, dans leur maison si calme que tu connais si bien, au milieu de la verdure, sans personne. Et c'est exactement de ça dont j'avais besoin.

Quand tu passeras par là, retiens bien cela. Ne fais pas comme moi. Oublie la maison entre potes, les fiestas, le programme frénétique d'excursions, les projets de visites de musées, fuis les restaurants.

Et crois-moi : le premier été après ton accouchement, et peut-être même les étés qui suivront, alors que ton bébé sera encore petit, ne pense qu'à une seule et unique chose : te reposer.

Préfère le calme, le farniente, les siestes, autorise-toi à ne rien faire, à buller, parce que non, ce n'est pas anodin de porter un enfant neuf mois et d'accoucher.

Oui, c'est perturbant de changer de rythme de vie du jour au lendemain et de s'adapter à celui d'un nourrisson qui te réclame à chaque seconde. Alors sois douce avec toi-même.

Aime-toi et le ciel t'aimera.

Ta vie change avec un bébé, tu dois t'adapter, lâcher prise. Ne pas tenter de continuer d'avancer à marche forcée, de donner le change, et de montrer que toi, tu peux tout faire en même temps : des bébés, travailler, inviter tes parents, rester une bonne copine, disponible et joyeuse.

Prends soin de toi, et tant pis pour tes potes, si un été, tu es aux abonnées absentes. Si ce sont de bons potes, ils comprendront.

Moi, ta mère, je serai toujours là pour t'ouvrir les portes de ma maison quand tu auras trop de sommeil en retard, quand tu auras juste envie de ne rien faire, de te reposer sur moi.

Mais retiens cela : ne t'inflige pas l'impossible. Personne ne t'y oblige.

Fixe-toi des objectifs raisonnables pour toi. Ne te maltraite pas toi-même.

Bien sûr, je ne regrette pas les quinze jours de folie pure qu'on a vécus tous ensemble cette année-là en Provence. On en a longtemps ri. On en rigole d'ailleurs encore, on passe des soirées entières à se raconter nos souvenirs.

Mais franchement, quand j'y repense, un mois après mon accouchement, c'était vraiment pas très intelligent…

Quatrième partie

Mon retour à la vie

Allez hop, au boulot !

La fin de l'été arrive.

On s'imagine à ce moment-là que j'ai tiré les leçons de mes vacances cauchemardesques. Que c'est bon, j'ai compris qu'il fallait que je lève le pied. Que je ne retomberai pas dans le même piège. Surtout ne pas me surcharger.

J'ai sans doute conscience à présent de ne pas être encore totalement reposée depuis deux petits mois que j'ai accouché. Bien sûr que je ne dois pas non plus me contenter de prendre des gélules aux plantes pour revenir au nirvana !

Pourtant, quand je rentre de vacances, fin août, la première chose que je fais, c'est… téléphoner à mon producteur.

« Salut ! Écoute, comme j'ai manqué un mois de boulot, je vais venir quelques jours plus tôt, on va pouvoir préparer la rentrée comme ça. Suis au taquet ! »

Ben oui, me voilà repartie comme en l'an 40, motivée comme jamais, hyper heureuse au travail. Terminée la déprime !
Je vais tout donner ! Et toi, ma petite chérie, tu vas vivre ta life avec ta nounou ! *Wonder woman is back !*

Rien à faire, c'est plus fort que toi. En même temps j'ai été élevée comme ça : toujours se relever, toujours avancer et donner le meilleur. Et puis travailler, gagner ma vie, ça fait partie de moi, depuis si longtemps.

Je m'y remets à fond. En plus, j'adore ça, avoir une vie sociale, des collègues avec qui rigoler, un bureau convivial avec mes petites affaires. Bref, des signes qui me ramènent à mon ex-vie !

Avouons-le, ça fait du bien, aussi, de faire autre chose que de changer des couches, aller au parc, vivre au rythme des siestes.

En reprenant le chemin du travail, je me sentais heureuse, libre et si forte.

À ce moment-là, je ne me suis pas rendu compte une seconde à quel point ma fille allait me manquer…

Je reprends l’antenne chaque jour, légère et avec le sourire.

J’accorde même un reportage photo à un magazine. Maquillée, apprêtée comme jamais, toutes les nanas ont dû se dire : wahou, depuis combien de temps elle a accouché elle déjà ?

Ouais c’est ça, trop forte ! Nan, mais je vais vous faire un aveu : je ne suis pas au-dessus du lot.

Ce jour-là, après la séance photo, je suis rentrée chez moi, je me suis démaquillée et je me suis effondrée dans les bras de mon homme, parce que oui, deux semaines seulement après avoir repris le boulot à fond, mon moral recommençait à dégringoler.

Ma fille dormait la nuit mais comme je quittais la maison à 10 heures et que je rentrais à 21 heures, j’avais le sentiment de passer à côté de tout.

La culpabilité revenait. Et merde.

À l’intérieur, rien n’était stabilisé et à nouveau, je me fissurais.

Mon baby blues et mon besoin d’être une bonne mère me rattrapaient. J’avais beaucoup entendu dire ici et là que quitter son bébé au début était difficile. Mais je croyais que ce n’était pas pour moi, que je pouvais me passer d’elle et que je serais plus forte que les autres. Tu parles !

Après le Baby Blues…
Ladies and Gentlemen : le Burn Out !

Je suis sur un manège, un magnifique manège avec de beaux chevaux en bois qui tournent et me sourient, la petite musique qui les accompagne me réconforte. Je suis légère, si légère, j'ai presque l'impression de flotter et de tourner avec eux, quand soudain, j'ouvre un œil.

Le bureau, oui, c'est bien le canapé de mon bureau. La tête de mon boss est au-dessus de moi, mais…

« Ça va ? Tu m'as fait peur, t'es tombée comme une mouche et t'es toute blanche ! Oublie l'antenne, je t'emmène chez le médecin ! »

Je suis à terre. Dans tous les sens du terme. Les jambes coupées. Je ne sais plus marcher.

En arrivant, j'ai bien senti que j'avais des vertiges, mais je ne savais pas trop ce que c'était. J'ai mis ça sur le compte d'une fatigue passagère.

J'avais repris le taff sur les chapeaux de roues et je voulais absolument être à la hauteur. C'est vrai que ces derniers jours, j'étais au taquet.

Je me suis bu un petit Coca en pensant que ça me retaperait.

À 17 heures, je me suis écroulée.

Dans la vie, le quotidien ne t'épargne pas. Comme si j'avais besoin qu'on en rajoute une couche, deux semaines plus tôt, mon voisin du dessous avait entamé des travaux titanesques dans tout son appartement.

Il commençait dès huit heures, au moment où ma fille faisait normalement une petite sieste matinale, et où j'en profitais pour récupérer un peu de ma courte nuit avant de partir bosser.

Toute la journée ça tapait, ça perçait. Quinze jours déjà et moi, je devenais dingue.

À ce moment-là, je me suis franchement demandé si quelqu'un là-haut voulait me persécuter. J'avais dû faire un truc pas bien, je sais pas, j'étais punie.

Quand je suis arrivée chez le médecin, il a pris ma tension, a regardé au fond de mes yeux, a écouté mon rythme cardiaque, il m'a posé quelques questions et puis son verdict est tombé.

« Ben y a plus rien.
- ???

- Il n’y a plus rien à l’intérieur là. Dans vous. C’est tout vide. Ça fait pschiiiiit. »

C’était un diagnostic un peu étrange certes, mais je le comprenais et je savais qu’il avait raison.

Je le sentais. J’étais toute vide. Plus de jus. Plus d’énergie. Plus rien.

Terminus. Tout le monde descend.

Burn out.

Baby blues, Acte III.

« Allez viens, on t'emmène… »

10 heures du mat', je donne le biberon à ma fille, perdue dans mes pensées ou plutôt dans rien parce qu'avec le peu de sommeil emmagasiné, tu te retrouves à bloquer l'air hagard !

Je suis donc là, assise sur le canapé, l'encéphalogramme plat, quand on sonne à la porte. Je regarde par le judas. Ce sont mes parents (je précise quand même qu'ils vivent à cinq cents kilomètres de là…).

J'ouvre, surprise, et vu mon état, je me demande si je ne suis pas en pleine hallucination. Ma mère déboule, suivie de mon père.

« Bonjour ma fille. Allez, tu fais ton sac, celui de ta fille, on t'emmène à la maison. Tu vas te refaire une santé. »

Je réalise qu'ils ont dû partir à six heures du matin pour être chez moi à cette heure-là. Et surtout qu'ils étaient de mèche avec mon homme.

J'abdique parce qu'au point où j'en suis, je ne suis plus capable de connecter mes neurones. Ils embarquent ma fille, l'installent dans le siège bébé à l'arrière, prennent nos deux sacs dans le coffre, me mettent à côté d'elle, puis s'adressent très gentiment à mon mari :

« Viens vite nous rejoindre et t'inquiète, on s'occupe d'elle. »

Le conseil de la Bonne Copine

Tu viens de réaliser à cet instant précis à quel point faire un enfant, c'est pour la vie. Sache que, même à 36 ans, tu pourras avoir l'air fine, harnachée à l'arrière de la voiture de tes parents, *back to your childhood* [1]. Eh oui, même quand il marchera seul, s'habillera seul, travaillera seul, ton enfant restera ton enfant, ton bébé, et tu veilleras sur lui, toujours.

Du moment où je me suis retrouvée dans la voiture et jusqu'à la fin de mon séjour, j'ai ressenti un vent de bien-être et une plénitude que j'avais perdus depuis des années.

Je retrouvais les sensations de l'enfance, quand on te berce, que tu te laisses porter, que tu n'as rien à faire. Pas de repas à préparer, pas de bain à donner.

Tu ne dois même pas réfléchir à la route à prendre, c'est ton père au volant, et ton père a toujours su où il allait.

J'avais besoin de ça. Exactement de ça. Décrocher.

Quelle chance j'avais de les avoir…

[1] Retour en enfance.

Bien sûr, mon mec assurait à mort, mais il bossait énormément lui aussi et bientôt, il allait être à son tour au bout du rouleau. Il me portait à bout de bras depuis des semaines.

Il était heureux de savoir que j'allais pouvoir me reposer, et lui aussi d'ailleurs. Qu'on allait mieux se retrouver.

Je regardais les paysages défiler par la vitre de la voiture de mes parents. Le soleil filtrait à travers les branches des arbres. On était fin septembre. Les feuilles prenaient leurs couleurs d'automne.

De temps en temps, je regardais ma fille qui dormait paisiblement dans son maxi cosy à côté de moi. J'aimais mon enfant. J'aimais mon mari. J'aimais mes parents. Et j'étais bien.

La renaissance

Mes parents m'ont prise en charge cinq jours.

Cinq jours salvateurs qui m'ont aidée à ôter la soupape de la cocotte et à laisser tout ça s'évaporer dans la nature.
Ils m'ont aussi permis de me retrouver, de me ressourcer.

Ma mère a adoré s'occuper de ma fille pendant que je récupérais. J'ai dormi des heures et des heures. Je passais du bon temps avec mon bébé, je le découvrais vraiment et je réalisais à quel point cela me rendait heureuse.

Petite parenthèse. Je sais que certaines d'entre vous ont fait le même marathon et ont surmonté des montagnes de fatigue. Parfois même avec moins de moyens, pas de parents, et pour certaines, pas ou plus de mari.
Mais aucune d'entre nous n'est une super héroïne. Les super héroïnes, ça n'existe pas.

Bien sûr, nous sommes capables d'affronter des tonnes de galères, la tête haute, sans nous plaindre, sans même avouer que nous avons besoin d'aide.
Mais pitié, arrêtons-nous une seconde de vouloir prouver qu'on est trop fortes, qu'on sait tout faire. Stoooop ! Parce que si, par chance, le baby blues ne vous tombe pas dessus, c'est votre santé qui trinquera.

Pendant que j'étais chez mes parents, j'ai rappelé docteur Gygy 2. Je lui ai expliqué ma petite rechute et le probable come back de mon baby blues.

Il m'a alors dit une chose qui m'a marquée et que j'ai retenue pour la suite. Ce quelque chose qui, c'est sûr, influencera le reste de ma vie.

« Vous irez de rechute en rechute, tant que vous n'aurez pas compris que… »

Que quoi ?!!! Allô ??? Merde, la campagne et le réseau ça fait deux !
Je me suis donc pris pas mal la tête avec cette phrase inachevée pour tenter de trouver la suite.

Une fois reposée, ça a fait tilt.

J'ai réalisé que j'étais vraiment mieux physiquement, que j'avais énormément dormi chez mes parents, mais que cet état, une fois de plus, ne durerait pas.

Fatalement, j'allais reprendre ma vie, son rythme un peu dingue, mon boulot passionnant.

Les mêmes causes produisant les mêmes effets, je serais bientôt à nouveau saturée. À nouveau, je culpabiliserais d'être ici et pas là-bas. Et surtout, pas assez auprès d'elle.

Ce que je devais comprendre, et ce qu'essayait de me dire le gynéco, c'était que j'avais besoin de repos mental autant que de repos physique.

Et pour être au calme et au repos dans sa tête, il fallait peut-être un peu plus que trois jours de sieste et une paire de vacances.

Il était temps que je fasse de vrais choix de vie.
Durables.

Quand je suis allée chercher mon mari à la gare dans le village de mes parents, j'avais l'impression d'être une ado.

J'étais toute fraîche, j'avais repris du poil de la bête. J'avais marché des heures en pleine nature, j'avais pris l'air. Quand il m'a vue, il n'en revenait pas du changement.

À ce moment précis, je m'en souviens très bien, je me suis dit que si je n'avais pas eu la responsabilité d'être chaque soir en direct à l'antenne, je n'y serais jamais retournée.

Pour une vie qui vaille le coup

Mon baby blues de l'été ne m'avait pas suffi. Je m'étais finalement dit une fois encore que tout cela était derrière moi, qu'il fallait aller de l'avant, ne pas faire « sa midinette ». Que je n'étais pas la première femme à avoir accouché, que je ne serais pas la dernière.

Et puis j'avais un cadre de vie privilégié, un métier super, je trouvais indécent de me plaindre.

C'est d'ailleurs parce que je trouvais cela indécent que je ne me plaignais pas. C'est parce que j'étais consciente d'avoir une chance monstre que je ne disais rien, que je prenais sur moi.

Le conseil de la Bonne Copine

Et tu me réciteras deux Je vous salue Marie et trois Notre Père aussi. C'est quand même fou tous ces trucs judéo-chrétiens qu'on nous met dans la tête quand on est gosses et qui nous poursuivent toute la vie ! Tu dois souffrir en silence, prendre sur toi, penser aux plus malheureux que toi. Je ne te dis pas qu'il ne faut pas faire attention aux autres ni relativiser ses problèmes, mais pour rendre les autres heureux, il faut être soi-même heureuse. Un enfant que tu mets au monde attend tout de toi. Alors tu dois lui donner de toi. Et pour donner de toi, il te faut être heureuse, pleine, et pas vidée. Il faut avoir des choses à donner…

J'avais voulu encore une fois me montrer forte, invincible. Une fois encore, je voulais croire que devenir maman, c'était finalement quelque chose d'un peu provisoire, un passage. Tout allait reprendre sa place.

J'étais dans le déni.

Je m'efforçais de ne pas comprendre à quel point ma fille avait déjà, du haut de ses deux petits mois, révolutionné ma vie et chamboulé mon cœur de mère.

Toutes mes priorités avaient changé.

Et le pire, c'est qu'au fond de moi, je sentais que ça me plaisait. Que ce petit bout de femme avait dix mille fois plus de choses à m'apprendre que tout ce que j'avais déjà appris dans la vie : elle allait m'apprendre à ne plus être ma propre priorité. À ne plus être la numéro un sur la liste de mes préoccupations.

C'était un formidable cadeau. J'avais envie de passer du temps avec elle. Elle m'attendrissait, me faisait rire, elle me faisait complètement craquer.

Chaque jour, elle changeait, s'ouvrait au monde, et moi, je ne voulais rien louper. Pas rater une miette de son évolution. Je trouvais ça tellement fabuleux, magique, extraordinaire.

Je ne pourrais plus jamais faire comme si de rien n'était, comme si rien ne s'était passé, comme si mon enfant ne changeait rien.

C’est impossible. Tu ne peux pas lutter.

Un enfant, ça change tout.

Et pour toute la vie.

Je me souviens d’un après-midi au bureau où les journalistes, les assistants s’affairaient autour de moi où l’on me posait dix mille questions à la minute et où j’ai pensé :

« Ma fille fait ses dents. Elle souffre. Elle pleure. Et moi, je ne suis même pas là pour la soigner, la consoler. »

Ça me fendait le cœur.

Parfois, j’étais à l’antenne, et une petite voix diabolique me soufflait :

« Imagine que ta fille ait un accident là, juste maintenant. Qu’est-ce que tu fais ? Tu ne peux pas bouger, pas quitter l’antenne en direct. Tu ne peux rien faire. »

Ça me terrorisait.

Et puis je voyais mon homme se plier en quatre, rentrer plus tôt de son boulot pour pouvoir relayer la nounou, continuer à bosser de la maison tout en s’occupant de notre bébé. Même le dîner, c’est lui qui le préparait.

Et même si les hommes savent aussi bien faire que nous, un jour, je me suis dit : attends, ton mec, c’est pas Tony Mitchelli dans *Madame est servie* !

Fallait que je m’organise autrement.

Je ressentais vraiment le besoin d’être plus près de mon mari et de mon enfant.

Ma fille,

Quand tu seras mère, il y a des moments où tu adoreras retourner au travail, parce que cela fera deux jours que ton enfant t’accaparera, que tu auras besoin d’air, de retrouver une vie sociale, de rire avec tes collègues. Mais sache que sur la durée, ton devoir maternel finira par te rattraper.

Ton enfant grandira, te réclamera. Tu ne pourras jamais lui en vouloir. Si tu es dégourdie comme ta mère, tu auras trouvé une super nounou qui assurera à merveille.

Tu te seras organisée comme une reine avec ton homme pour être là quand il devra aller bosser et qu’il soit là quand toi tu devras bosser. Vous passerez votre temps à vous croiser, à vous passer le relais. Ta petite entreprise familiale fonctionnera comme sur des roulettes.

Sauf qu'à l'arrivée, au fil des jours, des semaines, des mois et parfois des années, tu n'auras pas le sentiment d'élever ton enfant, ni de profiter de ton homme et de ta famille comme tu le souhaiterais.

Au fond de tes tripes, cela te tiraillera chaque jour un peu plus. Tu éprouveras comme un manque, lancinant.

Un jour, j'ai réalisé que tu allais rentrer à l'école. Que tu aurais mille choses à raconter sur ta journée, qui t'a embêtée à la récré, et si la maîtresse t'a félicitée.

Je me suis dit que je voulais que tu me racontes tout ça et à personne d'autre.

Que je voulais être là. Pour toi.

Cool, les filles…

Après le séjour chez mes parents, j'ai repris le travail mais j'ai changé de rythme.

Petit à petit, j'ai continué à m'investir, à tout donner à l'antenne, mais en refusant de sacrifier mes matinées avec ma fille.

Quand elle se recouchait le matin, je me recouchais avec elle. Et quel bonheur ces petites siestes entre nanas…

Le conseil de la Bonne Copine

Trouve ton rythme et vis à TON rythme. N'écoute plus cette méchante petite voix en toi qui te dit : « Qu'est-ce que tu fous encore au lit à 10 heures ? » Écrase-la une fois pour toutes et vis !

Personne ne nous oblige à rien. Les reines des connes, c'est nous-mêmes. Nous sommes nos propres ennemies.

Ton homme te répète que tu peux t'appuyer sur lui, mais tu restes persuadée que tout sera mieux fait si tu le fais toute seule. Du coup, tu cours du pédiatre au parc, tu passes par le supermarché en sortant du boulot, et, dès que tu as cinq minutes, tu fais un peu de rangement, de ménage…

Tu t'épuises, lui se sent impuissant face à tant d'obstination débile. Tu te fous une pression d'enfer. Tu t'infliges toutes sortes de punitions. Tu finis à la ramasse. Et pour arriver à quoi au fait ?

L'avis de la Bonne Copine

Et veux-tu que l'on parle de ces femmes qui poussent le bouchon jusqu'à gommer carrément le papa, jusqu'à faire comme s'il n'était pas là, persuadées qu'il ne sert à rien ? D'abord, les pauvres papas. Ensuite, les pauvres mamans qui du coup se retrouvent seules à tout porter. Si tu te sens pencher vers cette catégorie-là, consulte, tu te sauveras la vie ! Bon, bien sûr, reste une catégorie de papas qui, quoi que tu fasses, n'en foutent pas une. Et dans ce cas, ben… y a pas de solution.

Moi qui suis, à la base, si féministe, je me rends compte qu'on a beau lutter, une femme reste une femme. Ça ne fait pas de nous le sexe faible pour autant.

Tant mieux si l'on s'affranchit, si l'on s'émancipe plus que nos mères et nos grands-mères.

Tant mieux si, sur beaucoup de points, nous sommes parvenues à acquérir les mêmes droits que les hommes.

Mais il n'y a pas de miracle. On ne peut pas être mère, épouse et working girl.

Quand une femme fait ces trois choses en même temps, en continu, et en niant la place de l'homme, à un moment donné, il y a un truc qui ne tourne plus rond dans sa vie.

Oui, il faut savoir se projeter et regarder en face ses priorités. Elles ne sont pas les mêmes pour tous, mais se poser, c'est aussi ne pas passer à côté de sa vie !

Reprendre son souffle

Ce n’est pas pour rien qu’on ne cesse de vous répéter qu’un enfant change la vie. Et quelle que soit la position sociale et professionnelle dans laquelle on se trouve, libre à soi de prendre les décisions qui s’imposent. Rien n’est impossible, jamais.

Quand j’y pense, j’étais la fille la plus libre et je revendiquais aussi souvent que possible ma place de femme dans la société.

J’avais cette envie folle de gravir les échelons, de prouver à la Terre entière que je pouvais être forte, plus forte qu’un homme même !

J’ai beaucoup voyagé, j’ai réalisé certains de mes rêves professionnels par la seule force de ma volonté. Ma formation sport-études en danse classique m’a enseigné l’endurance, la ténacité, la niaque. Bref, j’étais préparée au combat.

Et aujourd’hui, je n’ai qu’une envie : être plus présente à la maison aux côtés de ma fille et de mon mari.

Et le pire, c’est que j’en suis super fière.

Je ne cherche pas à être un modèle.
Chaque femme trouve son équilibre.

Le mien passe par ce choix de préserver mon énergie pour les gens que j’aime et qui partagent ma vie.

Et pourtant…

On dit que la maternité fait partie de ces choses que l'on ne peut pas décrire.

On imagine évidemment que c'est une aventure émouvante et éprouvante. Mais lorsqu'un enfant arrive, pour de vrai, les sentiments, les sensations qui vous submergent alors sont au-delà de tout ce que vous aviez pu imaginer de plus fou.

C'est un séisme, un tsunami.
Ça vous renverse.
Ça vous met une claque qui vous réveille d'un coup.

C'est étonnant un cœur de mère. Ça t'étonne toi-même. Tu as beau avoir souffert, avoir pleuré, t'être perdue, avoir pleuré encore et encore.

Tu as beau avoir compté sur les doigts d'une main tes nuits entières depuis qu'il est dans ta vie, l'amour infini que tu éprouves pour ton enfant balaie tout d'un vent chaud et doux. Un vent qui souffle désormais sur ta vie, qui te porte et qui t'emmène loin. Tout reste derrière toi, les fatigues, comme les douleurs.

Tu as tout oublié.
Pire. Tu te sens prête à tout recommencer.

Ce matin, je suis au parc avec ma fille et l'on respire l'air frais, la mine réjouie. Le printemps est enfin là. Un rayon de soleil caresse mon visage. Quelle sensation exaltante !

Elle vient de faire ses tout premiers pas.
Et je suis là, près d'elle, pour vivre ça.
À quel bonheur plus fou pouvais-je aspirer ?
Que pouvait-il m'arriver de mieux dans la vie ?
Je souris.

Ma main dans la sienne, l'autre dans la poche de ma veste. Je sens le petit « sabre blanc » bouger sous mes doigts.

En allant au parc, je suis passée par la pharmacie. J'ai acheté un test, en boîte de cinq.

Et si cette fois-ci ça marchait du premier coup ?

Fin

Ils témoignent…

« Vingt-cinq messages sur ma boîte vocale un 15 août, juste pour me dire qu'elle pleurait ! Vous vous rendez compte ? Jamais de ma carrière de gynécologue je n'avais vu ça ! Elle me disait de ranger ma planche de surf, que ce n'était plus de mon âge. J'étais dans le Périgord ! »

Docteur H., gynécologue

« C'est le dernier été qu'on a passé avec elle ! Elle nous avait invités en nous disant qu'on ferait la fête, qu'on sortirait, qu'on rigolerait bien tous ensemble ! Tu parles ! Du premier au dernier jour, elle s'est enfermée dans la maison, dans le noir, et elle n'est jamais sortie. Ah si, une fois : pour nous dire qu'on faisait trop de bruit en jouant aux cartes sous sa fenêtre. Il était trois heures de l'après-midi ! »

Nico, l'ami de son mari

« Elle était sortie de la maternité la veille. Moi je suis arrivée comme d'habitude, j'ai fait mon travail, mais j'ai bien remarqué qu'il y avait un truc qui ne tournait pas rond. Je l'ai cherchée dans toute la maison et je l'ai retrouvée allongée là, dans le petit lit de sa fille ! J'ai pas osé la réveiller mais maintenant que vous me le demandez, non, c'est sûr, elle n'était pas dans son état normal ! »

La nounou

« La toute première fois que je l'ai vue, elle portait des lunettes de soleil. Sûrement pour qu'on ne la reconnaisse pas. Non mais franchement, ces pseudo-vedettes ! Une paire de lunettes de soleil pour entrer dans une pharmacie ? Pfff. Mais moi, je l'ai tout de suite reconnue : je regardais toutes ses émissions à la télé. D'ailleurs elle est beaucoup plus petite en vrai. Elle a vidé tout mon stock de tests de grossesse en quinze jours. Et puis elle a disparu. Je l'ai revue par hasard, quelques mois plus tard. J'avais changé de pharmacie. Et elle aussi ! Mais elle n'est pas venue à ma caisse cette fois. Elle a demandé à ma collègue de lui apprendre à faire un biberon. Pas fute-fute la starlette quand même ! Elle posait tellement de questions, que ça a bien dû prendre une demi-heure d'explications et à la fin, elle n'avait toujours pas compris, alors elle est sortie en criant. Je crois qu'elle a dit quelque chose comme : je ne sais pas compter. Ou un truc comme ça. Ah je vous jure… »

La pharmacienne

« Aless, c'est ma meilleure amie, elle est comme ma sœur mais j'avoue, cet été là, elle était vraiment relou. J'étais à peine arrivée qu'elle s'est mise à me coller tout le temps. Je ne pouvais pas rentrer dans une pièce sans qu'elle me suive. C'était vraiment bizarre. Moi j'étais crevée, j'avais envie qu'on se détende, qu'on se marre. Mais à chaque fois que j'essayais d'aller vers elle, elle me posait toujours la même question : pourquoi tu ne m'as pas prévenue ? Je ne comprenais rien à ce qu'elle

essayait de me dire. La prévenir de quoi ? Un jour, ah oui, ça je m'en souviens, on prenait l'apéro, et elle s'est mise à pleurer en disant que ça n'allait pas. Non mais elle avait quand même tout ce qu'on pouvait rêver d'avoir : une jolie maison, un super mari, une petite fille incroyable et même sa nounou, le luxe quoi ! À un moment, histoire de la détendre, je lui ai proposé de boire un petit coup, mais elle a refusé. Je l'ai retrouvée dans l'après-midi allongée dans un champ de lavande, elle me parlait d'un ours, un truc bizarre. Et puis alors, aucun effort vestimentaire : elle a porté le même sarouel toute la semaine et ses tongs. Cet été-là, elle nous a rejoué Dr Jekyll et Mrs Hyde… »

Carole P., sa meilleure amie

« J'étais là, à ce bureau-là, je regardais mon ordi et elle était assise sur ce canapé-là. Et puis tout à coup, j'ai tourné la tête, et elle était par terre. Paf. Elle m'a fait flipper quand même. Je l'ai amenée chez le médecin évidemment, mais alors quelle panique ! Va trouver un animateur disponible toi une heure avant le direct ! Je te jure, c'est pas un métier ! »

P.A.C., son producteur

« De temps en temps, je regardais dans mon rétroviseur et je voyais ma fille qui dormait à côté de son bébé. Elle avait beau être devenue une femme, avoir fait les quatre cents coups, être présentatrice à la télé, elle avait toujours sa tête de quand elle était petite. Je crois que ce petit week-end à la campagne lui a fait du bien. Et puis moi, avoir ma fille comme ça près de moi, ça m'emplit de bonheur. L'homme de sa vie, ça a toujours été moi, quoi qu'on en dise ! »

Joël. S, son père

« Non mais c'est fini hein, pépé ! Ta fille, elle a un mari, sa vie, t'es plus le centre du monde là ! Je vous jure, ces hommes, toujours convaincus que c'est eux qui ont la bonne idée, et puis persuadés qu'ils sont les meilleurs, les plus forts. Non mais faut couper le cordon, hein, c'est fini La Petite Maison dans la prairie ! Ta fille, elle n'a plus deux tresses genre Mon Père ce héros ! N'empêche, heureusement que j'ai eu la bonne idée de la récupérer à Paris moi, parce que, à ce rythme-là, c'est plus cinq jours à la campagne qu'il fallait qu'elle prenne, mais un mois en maison de repos ! À vie on les a nos mômes, À VIIIIE !!! »

Jocelyne S., sa mère

« Je peux pas dire que mon truc préf, ce soit la douche, non c'est sûr. Et puis cet été-là, c'était pas une de temps en temps mais TOUS LES JOURS, et avec des produits bizarres en plus, ça puait, berk ! Et mon frère Max le Jack Russell, y se moquait de moi tout le temps parce que j'étais tout rouge. Par contre, ce qui était drôlement chouette, c'est qu'elle n'arrêtait pas de me raconter sa vie ! Et moi, j'adore quand ma maîtresse me raconte sa vie ! »

Tarzan, son chien

« Et dire qu'on a envie de mettre le deuxième en route ! Parfois quand même je me dis qu'on est dingues, enfin moi surtout parce que, certes, c'est pas moi qui le porte mais bon, faut voir ce que je supporte ! C'est vrai ça, nous, les mecs, on nous dit toujours "arrêtez de vous plaindre, c'est pas vous qui le portez et c'est pas vous qui accouchez… nanana". Ouais mais bon, entre supporter l'accouchement et le grand huit de ses hormones, parfois je me demande si je ne préférerais pas accoucher ! »

Son mari

« Quand j'ai lu dans mon Elle *qu'Alessandra parlait ouvertement et super naturellement de son baby blues, je me suis dit : si cette fille avait un jour envie d'écrire un livre sur ce sujet et si elle venait l'éditer chez moi, je ferais dix fois le tour de la place de l'Odéon à cloche-pied ! »*

Sophie C., son éditrice

Épilogue

Jamais je n'aurais imaginé un jour écrire l'épilogue d'un livre, encore moins le mien.

D'ailleurs, à bien y réfléchir, jamais je n'aurais un jour caressé l'espoir d'avoir mon nom et mon prénom sur la couverture d'un livre. C'est un peu comme l'artiste qui découvre son nom en lettres de feu sur la devanture de l'Olympia !

C'est une démarche un peu particulière que de livrer comme ça une partie de sa vie. Partager un peu de son jardin secret avec des milliers d'inconnus. Mais pas si étrangers à moi en fait.

Cette expérience est sûrement vécue par des millions de femmes dans le monde entier et c'est pour cela que je ne suis pas différente des autres.

Peut-être que si j'avais eu ce petit livre à mes côtés juste avant d'accoucher, j'aurais pu relativiser un peu plus mes petits tracas et me sentir un peu moins seule parfois.

Avoir de la notoriété ne signifie rien si on n'en a pas un jour l'utilité. Je veux dire, à quoi bon être saluée dans la rue, chez le boucher ou au PMU (ouais je vais au PMU parfois !) si c'est juste pour avoir l'ego regonflé ? Certains en ont besoin, je crois que je peux dire en toute conscience que moi, non !

D'ailleurs, je me fous un peu du qu'en-dira-t-on et pas une seule seconde, au fil de ces pages, je ne m'en suis souciée.

La vérité, c'est que ce quart d'heure de gloire n'est magique qu'à partir du moment où vous trouvez le moyen d'en faire vraiment quelque chose. Je me suis dit que la plupart des femmes qui devenaient mères passaient par ce merveilleux et douloureux parcours du combattant.

Certes, nous n'avons pas toutes eu ce fameux baby blues mais qu'importe, je me suis dit qu'un peu de réconfort et de sourire couchés là sur ces quelques pages ne ferait pas de mal !

Mais écrire un livre ne s'improvise pas. Non, on ne devient pas auteur comme ça, du jour au lendemain ! J'ai donc eu besoin d'une béquille (elle va être contente que je l'appelle comme ça).

La mienne est en or et elle porte même un nom : Virginie Carton. Drôle de nom pour une béquille, non ?! Cette béquille a une particularité : elle sait parler et écrire même, et sans elle, je n'aurais jamais pu achever mon « œuvre ». Virginie, tu es l'une des plus chouettes rencontres que j'aie faites ces dernières années. Merci pour ta patience, tes idées et ta plume. Merci pour avoir de nombreuses fois corrigé mes

fautes ! Merci pour ces bons moments passés en tête à tête, pour ces fous rires et ces confidences partagés. Merci à toi, mère de trois enfants !

Un autre merci à mon éditrice Sophie Charnavel, sans qui je n'aurais jamais eu l'audace d'écrire. Merci à elle pour sa confiance et pour m'avoir permis de m'épanouir dans une toute nouvelle discipline. N'empêche que tu devras quand même faire dix fois le tour de la place de l'Odéon à cloche-pied !

Au fond en écrivant ce livre, je me suis rendu compte à quel point ma vie de mère et d'épouse avait pris le pas sur ma vie professionnelle. À quel point il est important d'attendre le bon partenaire et le bon moment.

Désormais, rien ne sera jamais plus pareil, et même si j'affectionne mon travail et que je réalise la chance que j'ai de pouvoir l'exercer comme il me plaît, être mère est le plus beau métier du monde.

La maternité change le cours de la vie et en bien. Ce n'est pas un handicap et encore moins un frein pour ses envies. Au contraire, c'est un moteur digne des plus belles cylindrées, un moteur qui vous transporte et vous fait grandir chaque jour.

Cette aventure, je la souhaite à chacune d'entre vous. Cette aventure c'est la vie, la vraie. Cette aventure, c'est aussi le début d'une autre. Une nouvelle page se tourne, et je n'ai plus peur qu'elle soit toute blanche. Je sais maintenant qu'il est possible de l'écrire soi-même, je sais maintenant que les clefs du bonheur sont entre mes mains. Alors… *Carpe diem*.